МАСТЕРА
ПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ

2-е издание



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2009

ББК 88.352.2я7
УДК 159.947(075)
И46

Ильин Е. П.

И46 Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-388-00269-3

Второе, переработанное и дополненное, издание учебного пособия (предыдущее вышло в 2000 г.) посвящено одному из важнейших разделов общей психологии — теории и методологии изучения волевых процессов. В книге с авторской позиции проанализированы традиционные и новейшие научно-философские, психологические и физиологические представления о явлениях волевой сферы человека (в частности, о «силе воли»), прослежены закономерности ее развития в онтогенезе, а также ее проявления в различных видах поведения и деятельности, рассмотрены вопросы патологии воли.

В систематизированном виде в пособии представлены малоизвестные психодиагностические методики изучения воли, которые могут быть с успехом использованы в практической деятельности специалистов системы образования, спортивной и производственно-организационной сферы.

Издание адресовано психологам, психофизиологам, педагогам, а также студентам вузовских факультетов психологического и педагогического профилей.

ББК 88.352.2я7
УДК 159.947(075)

ISBN 978-5-388-00269-3

Оглавление

Предисловие ко второму изданию 9

Предисловие к первому изданию 10

Введение 12

Глава 1
Теории воли

1.1. Воля как волюнтаризм 17
1.2. Воля как свободный выбор 21
1.3. Воля как произвольная мотивация 28
1.4. Воля как долженствование 36
1.5. Воля как особая форма психической регуляции 38
1.6. Воля как контроль за действием 41
1.7. Воля как механизм преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей 42
1.8. Слабости противоборствующих по вопросу о природе воли направлений 46

Глава 2
Воля как произвольное управление поведением и деятельностью человека

2.1. Является ли воля реальным психологическим явлением? 50
2.2. Воля как синоним произвольности 54
2.3. Воля — это волевая регуляция или произвольное управление? 56
2.4. Структура произвольного акта 60
2.5. Произвольные и волевые действия 64

Глава 3
Психофизиологические механизмы произвольного управления поведением и деятельностью

3.1. Условно-рефлекторные теории произвольного управления 69
3.2. Функциональные системы и произвольное управление действиями и деятельностью 71
3.3. Сознательность и преднамеренность как признаки произвольного управления 76
3.4. Связь произвольного управления с речевыми сигналами 84
3.5. Представление как компонент произвольного управления 85
3.6. Морфофункциональные структуры произвольного управления 87

Глава 4
Самоинициация произвольных действий

4.1. Представления о непроизвольной инициации произвольных действий . . . 90
4.2. Представления о сознательной инициации волевых действий . . . 93

Глава 5
Сознательный самоконтроль как форма произвольного управления

5.1. Развитие идеи о самоконтроле . . . 98
5.2. Роль обратной связи и ее механизмы в процессе самоконтроля действий . . . 104
5.3. Произвольное внимание как инструмент самоконтроля . . . 108
5.4. Самоконтроль и автоматизация действий . . . 109
5.5. Самоконтроль поведения . . . 115

Глава 6
Волевая регуляция и волевое усилие (самомобилизация)

6.1. Что такое «волевой человек» . . . 117
6.2. Волевая регуляция и сила воли . . . 118
6.3. О моральной оценке проявления силы воли . . . 121
6.4. Волевые состояния . . . 124
6.5. Соотношение волевой и эмоциональной регуляции . . . 129
6.6. Волевое усилие как один из механизмов волевой регуляции . . . 131
6.7. Природа волевого усилия . . . 137
6.8. Самостимуляция как механизм актуализации волевого усилия . . . 141
6.9. Характеристики и виды волевого усилия . . . 143

Глава 7
Волевые качества личности

7.1. Что такое волевые качества личности . . . 145
7.2. Состав волевых качеств . . . 149
7.3. Структура и общие характеристики волевых качеств . . . 151
7.4. От чего зависит уровень проявления волевых качеств . . . 154
7.5. Насколько объективно оценочное суждение о волевых качествах . . . 157
7.6. Классификации волевых качеств . . . 166

Глава 8
Характеристика отдельных волевых качеств

8.1. Волевые качества, связанные с целеустремленностью . . . 172
8.2. Волевые качества, характеризующие самообладание . . . 186
8.3. Характеристики волевого поведения (сложные морально-волевые качества) . . . 199

Глава 9
Возрастные и половые особенности произвольной активности

9.1. О происхождении произвольных реакций в онтогенезе 207
9.2. Возрастные особенности произвольного управления 208
9.3. Возрастные изменения волевых качеств 214

Глава 10
Безвольное поведение

10.1. Различные проявления безволия 219
10.2. Лень 222
10.3. Выученная беспомощность 226

Глава 11
Патология воли

11.1. Нарушения произвольного управления психическими процессами 229
11.2. Нарушение целесообразности действий 231
11.3. Расстройства произвольных двигательных действий 232
11.4. Моторные нарушения речи 235
11.5. Нарушение силы волевых побуждений 236
11.6. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с задержками психического развития 237

Глава 12
Развитие силы воли

12.1. Стратегия и тактика развития силы воли 239
12.2. Формирование морального компонента силы воли 243
12.3. Развитие волевых качеств 246

Глава 13
Методы изучения волевых качеств

13.1. Что пытаются измерить 254
13.2. Трудности в изучении волевых качеств 255
13.3. Методы изучения волевых качеств 257

Вместо заключения 269

Научный словарь терминов 274

Бытовой словарь терминов, характеризующих волевую сферу личности 276

Фразеологический тематический словарь 287

Список литературы 292

Приложение
Методики изучения волевых качеств

1. Методики для оценки и самооценки волевых качеств 316
2. Экспериментальные и неэкспериментальные методики изучения смелости 330
3. Экспериментальное изучение упорства 335
4. Экспериментальные методики изучения терпеливости 339
5. Изучение произвольного самоконтроля 344
6. Экспериментальное изучение выдержки 353
7. Методики изучения решительности 358
8. Нейродинамическая диагностика волевых качеств 359
9. Методики выявления лености 360
10. Самооценка организованности 363

Предисловие ко второму изданию

За время, прошедшее после первого издания этой книги (2000 г.), существенных сдвигов в исследовании проблемы психологии воли не произошло. По-прежнему некоторые физиологи с нескрываемой иронией спрашивают: «А что такое воля?» По-прежнему В. А. Иванников пишет, что «понятие воли не означает какую-то реальность, а является теоретическим конструктом, введенным в науку для объяснения этой реальности» [2006, с. 186]. По-прежнему утверждается, что «неправомерно переходить к обобщениям в плане понимания воли вообще» (Ю. Б. Гиппенрейтер [2005, с. 17]) и что волевые функции являются частным случаем произвольных функций. Однако при этом не объясняется, что же такое произвольные функции и чем они отличаются от волевых [там же, с. 16].

По-прежнему количество публикаций о воле можно пересчитать по пальцам одной руки, а само понятие «воля» является редким гостем в фундаментальных трудах не только российских, но и западных психологов. Правда, есть и признаки возрождения интереса к этой проблеме. Так, в переиздании книги Х. Хекхаузена «Мотивация и деятельность» (2003) появилась глава «Волевые процессы: реализация интенций». Однако это оказалось нужным автору не для того, чтобы включить мотивацию в структуру волевого (произвольного) поведения, а для того, чтобы отделить мотивацию от волевых процессов. Между тем Б. Раш писал, что воля без мотивов так же невозможна, как зрение без света или слух без звука [цит. по: Ярошевский, 1986, с. 156].

Поэтому в двух моих книгах, «Психология воли» и «Мотивация и мотивы» (как частично и в третьей — «Эмоции и чувства»), рассматривается одна и та же проблема — *психология произвольного (волевого) управления поведением и деятельностью человека*. Изложение этой проблемы в одной книге нереально из-за чрезмерно большого ее масштаба. Если же пойти по пути сокращения материала, то потеряется много интересной и важной информации, относящейся к волевой, мотивационной и эмоциональной сферам человека, изучение каждой из которых может представлять самостоятельный интерес.

Во второе издание данной книги включены некоторые новые теоретические и экспериментальные данные о воле, а параграф «Безвольное поведение» первого издания расширен за счет обсуждения вопроса о лени и выделен в самостоятельную главу. В приложении приводятся методики выявления лености.

Предисловие к первому изданию

Когда после сражения у Бородино в 1812 г. прославленный кавалерист наполеоновской армии маршал Мюрат укорял своих генералов в недостаточной энергичности кавалерийских атак, один из генералов ответил: «Во всем виноваты лошади — они недостаточно патриотичны. Наши солдаты воюют блестяще, если у них нет даже хлеба, но лошади без сена не трогаются с места» [Роковые решения вермахта, 1999, с. 126–127].

В этом диалоге отразилось главное отличие поведения человека от поведения животных — у человека имеются мотивация и «сила воли».

Проблема воли, произвольной и волевой регуляции поведения и деятельности человека, давно занимает умы ученых, вызывая острые споры и дискуссии. Еще в Древней Греции обозначились две точки зрения на понимание воли: аффективная и интеллектуалистическая. Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека. Аристотель связывал волю с разумом. Этот дуализм в той или иной форме сохранился и до сего времени.

Несмотря на то что за последнюю четверть века защищено несколько докторских диссертаций по этой проблеме, она все еще далека от разрешения. До сих пор взгляды психологов резко расходятся даже по самым узловым вопросам, связанным с данной темой. Одни отрицают наличие воли как самостоятельного психологического явления, ставят под сомнение ценность самого понятия «воля» (Г. Инглиш, А. Инглиш [H. English, A. English, 1958]), другие, отстаивая самостоятельность воли, видят только одну ее сторону — способность преодолевать затруднения и препятствия (А. Ц. Пуни [1973; 1977]). И нередко в научных работах произвольная регуляция оказывается оторванной от воли.

Физиологами же проблема воли и произвольного управления попросту игнорируется. Ни в одном из учебных пособий по высшей нервной деятельности, вышедшем за последние десятилетия, эта проблема даже не упоминается, как будто ее нет вообще.

Все это вызывает значительные трудности при изложении проблемы воли как в процессе преподавания психологии, так и при поиске адекватных методов диагностики степени развития «силы воли».

Одной из задач данной монографии является критическое рассмотрение проблемы воли как произвольного, т. е. сознательного и преднамеренного (*мотивированного*) управления со стороны человека своим поведением, деятельностью, эмоциями.

Вопрос о сущности воли с самого начала оказался тесно связанным с проблемой мотивации, с объяснением причин и механизмов активности человека. Изучая

волю, ученые неизбежно затрагивали вопросы мотивации, а изучая мотивацию — непременно касались и волевой регуляции. И это не случайно, так как оба этих направления в психологии обсуждают одну и ту же проблему — механизмы сознательного целесообразного поведения. Однако это не мешает ученым в одном случае отождествлять волю и мотивацию, а в другом — отрывать их друг от друга. И то и другое приводит в итоге к тому, что мотивация в большинстве случаев исследуется как самостоятельная проблема. Вследствие этого воля и мотивация в качестве побудителей и регуляторов деятельности рассматриваются как *самостоятельные* психические феномены. Например, В. И. Селиванов заметил, что «несомненной заслугой научной психологии является установление тесной связи воли человека с его системой побуждений» [1971, с. 9]. Моя же позиция состоит в том, что необходимо говорить не просто о связи воли и мотивации, а о включенности мотивации человека в его волю. Еще Н. Ах [Ach, 1905] писал, что из двух сторон проблемы воли — осуществление намерения и детерминация — в научных работах изучалась только вторая сторона. Тем самым он включил мотивацию в волю.

Особенностью моего подхода к изложению вопроса о волевой сфере является то, что я рассматриваю не волю как мотивацию (точнее, волю — не только как мотивацию), но, наоборот, мотивацию — как волевую (произвольную) интеллектуальную активность человека, *как существенную часть произвольного управления*.

Однако пусть читателя не удивляет, что данная книга не касается вопросов мотивации. Этой обширной и относительно самостоятельной проблеме посвящена другая моя книга (*Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. СПб., 2000). В то же время по замыслу обе книги составляют единое целое, и в книге «Мотивация и мотивы» лишь подробно рассматривается одна из функций произвольного управления (воли).

Несмотря на то что мотивация составляет с волей единое целое — так как без мотивации нет воли, — функции воли не сводятся только к побуждению активности человека (самодетерминации). Она проявляет себя и в инициации (запуске) действий, и в сознательном контроле за ними, и в преодолении возникающих по ходу деятельности затруднений. В связи с этим в книге рассматриваются вопросы самоинициации действий, самоконтроля и самомобилизации. Здесь подробно анализируются соотношения между произвольным управлением и волевой регуляцией; вскрывается, что стоит за понятием «сила воли»; по-новому раскрывается сущность и структура волевых качеств; дается описание способов развития волевой сферы человека и ее нарушение при различных патологиях. В конце книги приведены научный и бытовой волевой словарь терминов и фраз, а также методы и методики изучения волевой регуляции.

При написании данной книги я опирался не только на литературные источники, малодоступные для широкого круга читателей, но и на обширные экспериментальные данные, полученные моими учениками.

Введение

Поведение человека обусловливается различными физиологическими и психологическими механизмами. Это, с одной стороны, безусловно-рефлекторные и условно-рефлекторные механизмы, определяющие непроизвольную активность человека, и, с другой стороны, произвольное управление, связанное не только с физиологическими, но и с психологическими механизмами (рис. 1).



Рис. 1. Виды механизмов детерминации поведения

Словесные обозначения причин проявления человеком активности в соответствии с вышеприведенной схемой можно разделить на три группы. В первую входят слова, означающие активность, не управляемую личностью, во вторую — слова, означающие произвольную активность, вызванную потребностями и желаниями человека, и в третью — слова, означающие вынужденную активность человека, которую он проявляет против своего желания или при отсутствии такового (табл. 1).

Таблица 1. Классификация слов-понятий, характеризующих физиологические и психологические механизмы активности человека

1	2	3
Спонтанно	Намеренно	Вынужденно
Рефлекторно	Преднамеренно	Поневоле
Инстинктивно	Произвольно	Волей-неволей
Невольно	В соответствии с замыслом	По обязанности
Непроизвольно	Умышленно	По долгу
Импульсивно	Сознательно	По надобности
Безотчетно	Добровольно	По принуждению
Подсознательно	По желанию	Насильно

Начало рефлекторному подходу в изучении механизмов поведения положил французский ученый Р. Декарт (первая половина XVII в.), говоривший о машинообразном характере поведения человека и животных. Однако машинообразность, рефлекс Р. Декарт относил только к неосознаваемым (телесным) функциям, куда, между прочим, он включил и ряд психических функций (ощущение, восприятие, представления, память, воображение, аффекты). Собственно психическим Р. Декарт считал только то, что пронизывается разумом или осознается мыслящей субстанцией. Наличие двух субстанций (телесной и духовной) привело к психофизическому параллелизму в понимании механизмов управления жизнедеятельностью и поведением человека, существованию двух независимых друг от друга механизмов, которые иногда вступают во взаимодействие друг с другом. Местом встречи духовного и телесного Р. Декарт считал шишковидную железу, с его точки зрения, — орган мыслящей субстанции.

Возможность... превращения сознательных произвольных движений в автоматические дала повод некоторым психологам утверждать, что и все вообще развитие психической жизни шло именно этим путем. С точки зрения волюнтаристической психологии, считающей волю основным принципом психической жизни, нет ничего невозможного в том, что все действия и движения живых существ вначале были произвольны, а затем, по мере повторения и привыкания, сделались механическими. С этой точки зрения и рефлекс когда-то на первых ступенях своего возникновения был также произвольным, сознательным двигательным актом, а затем механизировался.

В противоположность этому другая школа утверждает, что, напротив, волевое усилие представляет собой нечто вторичное, производное и что сознательные волевые акты возникли уже в самом конце эволюции, как ее венец и завершение. Согласно этой теории, развитие волевых действий шло таким образом: вначале, на первых ступенях животной жизни, существовали лишь самопроизвольные движения и простые, бессознательные рефлексы, представлявшие собой реакцию организованной материи на внешние раздражения. Благодаря многократному повторению одних и тех же двигательных реакций возникли явления памяти или смутно сознаваемые представления о тех движениях, которые раньше совершались. Эти двигательные представления и явились, согласно упомянутой выше теории, зачатками сознательных волевых актов. Когда человек хочет чего-нибудь достигнуть, то в его сознании возникает, с одной стороны, представление о цели данного действия, а с другой стороны — представление о тех движениях, которые нужно совершить для достижения этой цели.

Лазурский А. Ф. Волевые процессы. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная. СПб., 2001. С. 233–234

В целом в поведении и деятельности человека Р. Декарт выделил три уровня: безусловно-рефлекторные акты, страсти души и, наконец, мышление и волю, с которыми связано осуществление произвольных актов.

Животное управляется своими органами, человек управляет своими органами и господствует над ними.

И. В. Гёте

Эволюционное учение Ч. Дарвина дало сильный толчок к стремлению ученых свести к минимуму различия между человеком и животными. На первые позиции в изучении механизмов управления поведением вышли физиологи. И здесь в первую очередь надо назвать великого русского ученого И. М. Сеченова.

Детерминизм И. М. Сеченова состоит в том, что вся внешняя активность человека, включая и высшую произвольность, связанную с мотивами долга, любви к Родине и т. п., рассматривалась им как рефлексы, которые начинаются с чувственного возбуждения, а не по велению абстрактной воли. А значит, причинность поведения человека материальна, объективна, поскольку вызывающие чувственное возбуждение сигналы тоже материальны, объективны.

Особое место И. М. Сеченов отвел волевой (произвольной) активности человека, выделяя в ней не только физиологические механизмы, но и психологические. В связи с этим он писал: «Воля властна пускать в ход в каждом данном случае не только ту форму движения, которая ему наиболее соответствует, но любую из всех, которые вообще известны человеку. Мне хочется плакать, а я могу петь веселые песенки, танцевать; меня тянет вправо, а я иду влево; чувство самосохранения говорит мне "стой, там тебя ожидает смерть", а я иду дальше. Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это и деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения... Эта-то ярко осознаваемая возможность, выражающаяся в словах "я хочу и сделаю", и есть та неприступная с виду цитадель, в которой сидит обыденное учение о произвольности» [1953, с. 177–178].

Хотя произвольное поведение человека у И. М. Сеченова и рефлекторно, но понимание рефлекса имеет существенные отличия от традиционного для того времени. Под «мозговой машиной» И. М. Сеченов понимал не простое передаточное устройство внешнего раздражителя на двигательный аппарат, а механизм, снабженный несколькими центрально-нервными придатками, от деятельности которых зависит конечный эффект воздействия внешнего импульса, т. е. поведение человека: тормозные центры, центры эмоций, память о прежних воздействиях.

К сожалению, при дальнейшем развитии рефлекторной теории многое из взглядов И. М. Сеченова на произвольность поведения было утеряно, в частности исчезло понимание психологических механизмов. Произвольная регуляция свелась к условно-рефлекторной, и поведение человека, не говоря уже о поведении животных, во многом опять стало рассматриваться как машинообразное.

Воля: 1) способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели; 2) сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь; 3) пожелание, требование; 4) властность, возможность распоряжаться; 5) свобода в проявлении чего-нибудь; 6) свободное состояние (не взаперти, не в тюрьме и т. п.).

Ожегов С. И. Словарь русского языка. М., 1985. С. 82–83

Сложность изучения проблемы воли состоит в том, что как в обыденном, так и в научном сознании воля понимается по-разному. В обыденном сознании она предстает то как свобода («вольный казак», «вольному воля»), то как выражение желания человека (вспомним «Сказку о золотом петушке» А. С. Пушкина: «Волю первую твою / Я исполню как мою»; или, например, в обыденном языке «делать что-то насильно» означает «делать против своей воли, желания»), то как проявление силы характера (противопоставление: волевой — безвольный). Этот разнобой в обыденном понимании воли нашел отражение и в научном ее понимании двумя противоборствующими направлениями. Одно из них связано со свободой воли, свободой выбора, независимо от внешних обстоятельств, другое — с детерминизмом, с внешней обусловленностью поведения человека, которая превращает его чуть ли не в автомат.

С аффектами тесно связан следующий класс важных сложных длительных процессов — *волевые процессы*. Часто еще и в наше время принимают волю за особый, специфический психический элемент или же сущность ее усматривается в представлении действий с известным намерением. Более точное исследование волевого процесса по его субъективным и объективным признакам показывает, однако, что он самым тесным образом связан с аффектами и поэтому может наряду с ними считаться течением чувствований.

Нет ни одного акта воли, в который не входили бы более или менее интенсивные чувствования, соединяющиеся в аффект. Характерное отличие волевого процесса от аффекта заключается, в сущности, лишь в конечной стадии непосредственно предшествующего волевому действию и сопровождающего его процесса. Если эта конечная стадия отпадает, то остается чистый аффект. Так, например, мы говорим об аффекте гнева, если человек выказывает свое гневное возбуждение только в выразительных движениях; напротив, мы говорим о действии под влиянием аффекта, если человек в гневе, например, свалит своего противника ударом на пол. Во многих случаях аффекты и их содержания чувствований, образующие конституирующие составные части волевого процесса, бывают слабые, но совсем они никогда не отсутствуют. Произвольное действие без аффекта, на основании чисто интеллектуального обсуждения, как оно допускалось многими философами, вообще не возможно. Но волевые процессы, конечно, отличаются при этом от обыкновенных аффектов некоторыми признаками, придающими воле ее своеобразный характер. Во-первых, определенные, входящие в волевой процесс представления, более или менее окрашенные в чувствования, находятся в непосредственной связи с конечной стадией, волевым поступком, и последний подготовляется этой связью. Мы называем такие подготовляющие, связанные с чувствованиями, представления *мотивами* или «побудительными причинами» действия, «побуждениями» к поступку. Во-вторых, эта конечная стадия состоит из характерных чувствований, которые повторяются при всех волевых явлениях в сходной по существу форме. Обыкновенно мы называем их чувствованиями *деятельности*, *активности*. Они слагаются... из чувствований возбуждения, напряжения и разряда. При этом возбуждение и напряжение предшествуют заключительному действию, разряд в связи с возбуждением сопровождает его и продолжается еще некоторое время спустя.

Вундт В. 2002. С. 44–45

...Хотя существовало немало попыток игнорировать понятие воли — исключить его из научного психологического словаря, передать его в ведение философии или вовсе объявить «несуществующим», — авторы серьезных теорий и подходов считали необходимым обращаться к обсуждению проблем воли в рамках своего категориального аппарата.

Гиппенрейтер Ю. Б. О природе человеческой воли // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 15

При этом одни авторы под волей понимают всякую произвольную регуляцию (либо более широко, что приводит к волюнтаризму; либо более узко, трактуя волю как произвольную мотивацию), другие же склонны учитывать только те акты человеческого поведения, которые ориентированы на преодоление трудностей и препятствий. Последнее направление по существу понимает волю как силу воли (отсюда и характеристики человека как волевого или безвольного). Совершенно очевидно, что понимание воли сквозь призму свободы воли (что хочу, то и делаю, вопреки необходимости, ситуации) явно противоречит пониманию воли как, прежде всего, силы воли, когда человек ограничивает свои желания, побуждения, исходя из целесообразности, обстоятельств. Отсюда проистекает существующая неоднозначность в понимании волевой (произвольной) и неволевой активности. С другой стороны, в физиологии имеется тенденция сводить волю к речевым самоприказам, к саморегуляции с участием второй сигнальной системы.

Нельзя не отметить и того обстоятельства, что в работах одних исследователей (В. А. Иванников) наблюдается стремление вытеснить из волевой сферы психические явления, которые могут быть объяснены и без использования понятия «воля» (появляется даже тенденция, по примеру западной психологии, тему «Воля» в учебниках вообще не рассматривать), другие же исследователи (В. К. Калин), наоборот, считают, что многие ранее полученные факты необходимо трактовать именно с позиции теории воли.

Высказываются различные точки зрения относительно природы волевого усилия, состава и сущности разных волевых качеств, способов их развития. Значительные трудности имеются и при определении уровня развития этих качеств. Отсутствие экспериментальных методов изучения многих волевых качеств, с точной количественной фиксацией характеристик волевого поведения, вынуждает прибегать к субъективным методам исследования — наблюдению и интерпретации поведенческих актов, опросу, самооценке. Часто результаты объективного и субъективного изучения волевых проявлений существенно расходятся. Кроме того, на проявление волевых качеств значительное влияние оказывает сила мотива, которая точно не измеряема.

К настоящему времени сформировалось несколько научных направлений, по-разному истолковывающих понятие «воля»: воля как волюнтаризм, воля как свобода выбора, воля как произвольное управление поведением, воля как мотивация, воля как волевая регуляция. Правда, подчас причисление того или иного автора к какому-либо направлению становится чисто условным, так как в излагаемой им точке зрения можно встретить моменты, относящиеся к разным направлениям.

ГЛАВА 1

Теории воли

1.1. Воля как волюнтаризм

В попытках объяснить механизмы поведения человека в рамках проблемы воли возникло направление, получившее в 1883 г., с легкой руки немецкого социолога Ф. Тённиса, название «волюнтаризм» и признающее волю особой, надприродной силой. Согласно учению волюнтаризма, волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов. Формирование этого по существу философского направления в изучении воли имеет свою предысторию. Эпикур первым поставил вопрос о спонтанном, ничем не детерминированном, свободном выборе поведения. Причиной возникновения подобного учения явился кризис представлений античной философии о том, что главной духовной способностью человека является разум, мышление. Блаженный Августин выдвинул положение о том, что действиями души и тела управляет воля. Именно она побуждает душу к самопознанию, строит из чувственных отпечатков вещей их образы, извлекает из души заложенные в ней идеи. Первенство воли перед интеллектом подчеркивал и И. Д. Скотт («воля выше мышления»).

Еще дальше пошли немецкие философы А. Шопенгауэр и Э. Гартман, объявившие волю космической силой, слепым и бессознательным первопринципом, от которого берут свое начало все психические проявления человека. Сознание и интеллект являются, по Шопенгауэру, вторичными проявлениями воли.

> Свобода есть не что иное, как сознательное и добровольное подчинение неизменным истинам.
>
> *Ш. Гуно*

Таким образом, в крайнем своем выражении волюнтаризм противопоставлял волевое начало объективным законам природы и общества, утверждал независимость человеческой воли от окружающей действительности.

Оформившись в трудах А. Шопенгауэра в качестве самостоятельного философского направления, волюнтаризм проник и в психологию. Волюнтаристского взгляда на проблему воли придерживались многие видные психологи конца XIX — начала XX в.

Против такого понимания поведения человека и связанного с этим объяснения воли выступали многие философы и психологи. В частности, еще Б. Спиноза

отрицал беспричинное поведение, поскольку сама «воля, как и все остальное, нуждается в причине». Поэтому он писал: «Люди заблуждаются, считая себя свободными. Это мнение основано на том, что свои действия они сознают, причин же, которыми они определяются, не знают» [1957, с. 433]. В то же время сам философ понимал волю как такое стремление человека, которое относится только к душе, а не к телу. Воля у Б. Спинозы — это способность, благодаря которой душа утверждает или отрицает, определяет, что истинно, а что ложно, а желание — способность, благодаря которой душа домогается какой-либо вещи или отвращается от нее.

> Мы тем свободнее, чем больше мы поступаем сообразно рассудку, и тем больше порабощены, чем больше поддаемся страстям.
>
> *Г. В. Лейбниц*

И. Кант признавал в равной степени доказуемыми как тезис о свободе воли, так и антитезис о том, что воля несвободна. Решая проблему человеческой свободы, Кант подверг критическому анализу как христианское учение о свободе воли, так и концепции механистического детерминизма. Несостоятельность христианского учения о воле И. Кант видел в том, что в нем конечной причиной человеческих поступков выступает не сам человек, а бог. И поскольку эта причина находится вне власти человека, он в конечном счете остается безвольной игрушкой сверхъестественных сил.

Но и механистический детерминизм, по мнению Канта, является фаталистическим учением, которое превращает человеческое поведение в игру марионеток, трактуя человека лишь как природное существо. В действительности же, писал Кант, человек — не пассивно-механическое, а деятельностно-волевое существо, поскольку он способен ставить перед собой определенные цели и в соответствии с ними строить свои действия. Ошибка материалистов, полагал Кант, состоит в том, что на место божьего всемогущества они ставят могущество природы, перед которой человек оказался таким же беспомощным, как и перед богом. В обоих случаях над человеком стоят внешние, чуждые ему силы.

Стремясь к компромиссу между материализмом и идеализмом, И. Кант выдвинул тезис о двойственности человека: он является эмпирическим и умопостигаемым существом. В качестве первого человек подчинен причинным связям чувственного мира и не обладает свободой. Но как умопостигаемое существо, обладающее нравственной волей, он абсолютно свободен. В отличие от воли, которая определяется чувственными побуждениями, волю, происходящую от разума, И. Кант называл свободной волей. Он считал, что воля становится свободной при подчинении ее нравственному закону. В силу этого человек оказывается способным действовать не только по чувственным впечатлениям (желаниям), но и на основании представлений о полезном и вредном. «Свободу должно предполагать как свойство воли всех разумных существ», — писал И. Кант [1964, с. 300].

В отличие от волюнтаристов, Кант доказывал, что воля должна быть детерминирована, однако в этой роли выступают не внешние, эмпирические побуждения, лишающие человека свободы, а ничем не обусловленный, существующий априори, до опыта, нравственный закон, известный любому здравому рассудку. По мнению И. Канта, мысль о свободе человеческой воли навязывается нам именно этим

законом. Не будь нравственного закона, люди никогда бы не думали ни о какой свободе воли и не испытывали бы в ней никакой необходимости. Только следуя долгу, человек свободен в своих поступках, ибо долг как нравственный закон имеет свой источник в самой личности.

Г. Гегель пытался преодолеть дуализм кантовской концепции, согласно которой человек оказывается раздвоенным на мыслящего, с одной стороны, и волящего — с другой. По его образному выражению, воля у человека, если следовать И. Канту, находится как бы в одном кармане, а мышление — в другом.

Г. Гегель свободу воли считал свободой вообще, включая в нее свободу слова, религиозную свободу и т. д., переведя рассмотрение этого вопроса из личностного аспекта в социально-политический. Свобода, по Гегелю, есть сама воля; это тождественные, по своей сути, понятия.

В отличие от Канта, обособлявшего волю от мышления, Гегель выдвинул тезис об их единстве: вне и помимо мышления воля невозможна, и она не является некой особой сущностью, наличествующей в человеке наряду с мышлением. Мышление и воля, по Гегелю, — это две стороны духа: теоретическая и практическая; они взаимно проникают и дополняют друг друга. Различие же между ними состоит в специфике подхода к внешнему миру: мышление стремится наиболее адекватно его познать, а воля — преобразовать.

Свободу воли Гегель рассматривал как необходимую предпосылку практической деятельности человека. Содержательные компоненты человеческого сознания — цели, стремления и т. п. — сами по себе существуют лишь в форме возможности; это только намерения человека. И только воля переводит их из возможности в действительность. Поэтому воля у Гегеля есть деятельность человека.

Антиподом понятия свободы воли является в учении Гегеля понятие произвола. Здесь он следовал за французскими просветителями, один из которых, Ш. Монтескье, подчеркивал, что «свобода состоит совсем не в том, чтобы делать то, что хочется... Свобода может заключаться лишь в том, чтобы иметь возможность сделать то, чего должно хотеть...» [1955, с. 288–289].

Произвол, по Гегелю, это низшая ступень развития воли, «отрицательная свобода». На этой ступени мы имеем дело с природной волей, содержание которой составляют страсти, влечения, склонности и т. п. В социальном плане произвол есть выражение крайнего субъективизма и эгоизма, идущего вразрез с принципами, регулирующими жизнедеятельность человека в интересах общества в целом. Сознательный, свободный человек должен подавлять в себе субъективистские тенденции и воспитывать «чувство ничтожности себялюбия».

Последний представитель немецкой классической философии Л. Фейербах тоже стремился найти научное решение проблемы свободы воли. Поэтому он отбросил представления о свободе воли как о сверхъестественном феномене некоей сущности, лишенной материального носителя.

Воля, считал Фейербах, может быть лишь у живого, чувствующего человека, «ибо что такое воля, как не желающий человек?» [1955, с. 580]. Предмет, способный удовлетворить желание, становится желаемым и вызывает ощущение, которым направляется стремление субъекта к этому предмету. Поэтому первым условием проявления воли, по Фейербаху, служит ощущение. Где оно отсутствует, там нет и воли. В этом смысле воля не свободна, но она хочет быть свободной.

Л. Фейербах выступал против гегелевского отождествления воли и мышления, хотя и не отделял их друг от друга: нет мышления без воли, она должна присутствовать в нем, так как в противном случае мышление было бы пустым, бесплодным и мертвым.

Однако Фейербах критиковал механистический детерминизм (присутствующий в понимании воли как рефлекса) за абсолютизацию необходимости, приводящей к фатализму. «Ни одно человеческое действие не случается, конечно, с безусловной абсолютной необходимостью, ибо между началом и концом, между чистой мыслью и действительным намерением, даже между решением и самим действием может еще выступать во мне бесчисленное количество господствующих звеньев...» [там же, с. 639].

Против волюнтаризма выступали и физиологи, которые волевое (произвольное) поведение рассматривали не только как детерминированное, но и как рефлекторное. Впервые это положение было обосновано И. М. Сеченовым в его классической работе «Рефлексы головного мозга». Сеченов категорически не соглашался с тем, что «так как человек волен поступать и согласно своим мыслям и желаниям, и наперекор им, — значит, между ним и поступками должна стоять особая свободная сила, которая и называется волей» [1953, с. 246].

Свободна ли наша воля или она всецело определяется теми условиями, внешними и внутренними, среди которых мы живем и действуем? На этот вопрос как наше непосредственное сознание, так и научные данные допускают двоякого рода ответ: с одной стороны, мы чувствуем себя свободными в своих поступках, действиях и решениях; с другой стороны, также несомненно, что влияние окружающей среды в значительной степени обусловливает всю нашу деятельность. Отсюда возникли два противоположных учения: одно – отрицающее свободу воли (детерминизм), другое – признающее ее (индетерминизм).

Мне кажется, что при решении вопроса о свободе воли мы всегда должны иметь в виду двоякое значение этой проблемы. С одной стороны, она является одним из основных философских вопросов, решение которого в ту или другую сторону должно неизбежно отразиться на всем нашем миросозерцании, а следовательно, и на всем развитии культуры и человечества. С другой стороны, это вопрос более узкий, стоящий в границах эмпирической психологии и обнимающий ряд конкретных, вполне определенных случаев... С одной стороны, учение о том, что воля свободна, дает человеку уверенность в своих силах, заставляет его быть более самостоятельным, больше надеяться на самого себя в борьбе с обществом и теми шаблонами, которые ему предписываются извне. Признавая свободу воли, мы тем самым признаем права и обязанности человеческой индивидуальности, ее право на самоутверждение и ее обязанность быть нравственной... И в настоящее время мы видим, что представители этого учения, казалось бы совершенно опровергнутого материалистическими теориями XIX века, начинают высказываться с новой силой, а учение приобретает новых горячих сторонников.

Но, с другой стороны, и детерминизм имеет, безусловно, свои исторические и культурные заслуги точно так же, как и несомненные фактические данные, говорящие в его пользу. Итак, если мы хотим вопрос о свободе воли поставить во всей его полноте, со всеми философскими, моральными и социальными предпосылками, с которыми он связан, то окончательное решение его, такое решение, которое удовлетворило бы всех, мы в настоящее время дать не в состоянии. Я думаю, что если этот вопрос когда-либо будет окончательно решен,

то не в смысле простого предпочтения одной какой-нибудь из названных теорий, а скорее в смысле их синтеза; само собой разумеется, что синтез этот должен будет явиться не простым, механическим компромиссом обеих противоположных точек зрения, а более глубоким, органическим их слиянием.

Лазурский А. Ф. 2001. С. 240, 243–244

Противники волюнтаризма утверждали, что свобода воли означает не что иное, как возможность принимать решения со знанием дела. Причем эта возможность относится и к подавлению побуждений, а не только к инициации действий. Недаром Л. С. Выготский [1983], ссылаясь на Блонделя, писал, что волевое, или произвольное, поведение есть поведение социальное по своему существу и что максимум воли есть максимум повиновения. Поэтому отсутствие свободы в принятии решений еще не говорит об отсутствии воли.

Наибольшая свобода человека состоит в том, что он свободно может выбирать, кому подчиняться.

В. Швёбель

В советской психологии и философии волюнтаризм стал нарицательным понятием, означающим господство произвола, ничем не ограниченного удовлетворения потребностей, желаний («чего моя левая нога захочет»).

Другим философским мировоззрением, имеющим корни в учении о свободе воли, стал **экзистенциализм** (философия существования), наиболее яркими представителями которого являются М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж. П. Сартр, А. Камю. Экзистенциализм рассматривает свободу как абсолютно свободную волю, не обусловленную никакими внешними социальными обстоятельствами. Человек не связан с обществом никакими нравственными обязательствами и ответственностью. Поэтому он своеволен и безответствен. Любая норма является для него подавлением его личности.

Однако необходимо отметить и положительную роль, которую сыграли представления о свободе воли, в частности — в отстаивании понимания воли как самостоятельной проблемы, как качественно своеобразного психического явления, не сводимого к ассоциации представлений и движений, которое нашло отражение в «автогенетических» теориях воли (В. Вундт [1912]; Н. Ах [Ach, 1905; 1910]; И. Линдворский [Lindworsky, 1923]). Кроме того, обсуждение темы «свободы воли» привлекло внимание и к проблеме «свободного выбора».

1.2. Воля как свободный выбор

Голландский философ Б. Спиноза понимал борьбу побуждений как борьбу идей. В связи с этим для него разум и воля были одним и тем же. Воля у Спинозы выступает как осознание внешней детерминации, которая субъективно воспринимается в качестве собственного добровольного решения, внутренней свободы.

Свобода выбора в философии традиционно рассматривалась как реальная сфера проявления свободы воли, как ее практическое выражение. Некоторые философы вообще сводили проблему свободы воли к проблеме свободного выбора действия. Однако английский мыслитель Дж. Локк пытался вычленить вопрос о свободном выборе из общей проблемы свободы воли. В волевых актах, по Локку, человек, как правило, не в состоянии быть свободным, он подчинен необходимости. Свобода же состоит «именно в том, что мы можем действовать или не действовать согласно нашему выбору или желанию» [1960, с. 259].

На заре нашего столетия Нарцисс Ах [1910], пользуясь интроспекцией, попытался выделить компоненты, специфичные для волевого акта. Представление о цели и переживание возможности ее достижения Н. Ах назвал «предметным моментом» волевого акта. Центральной составной частью переживания является так называемый «актуальный момент», когда усиливается первоначальное намерение («я действительно хочу этого!») и отвергаются другие альтернативы. Весь волевой акт сопровождается «моментом состояния», под которым понимается переживаемый уровень усилий, и «наглядным моментом» — ощущениями напряжения в разных частях тела (например, в области шеи). Эти четыре феномена особенно проявляются в ситуации конфликта намерений, например при наличии эмоционально более привлекательной альтернативы. Позднее Н. Ах сформулировал так называемый «закон трудности», согласно которому «...препятствие деятельности является мотивом повышения напряжения воли, концентрации внимания в том смысле, что с увеличением трудности увеличивается напряжение воли...» [Ах, 1910]. Таким образом, волевые процессы проявляются лишь опосредованно, в виде эмоционального переживания усилий, требуемых для достижения цели. Это переживание выражено тем более, чем сильнее «тенденция действия» и чем сильнее конфликт этой тенденции с конкурирующими тенденциями. Следует отметить, что Н. Ах понимал волю как особую силу, обладающую единственной функцией — усиления «детерминирующих тенденций», их превращения в «специфическую детерминацию» — намерение, и далее — в тенденцию действия — процесс реализации намерения. При этом «волевая деятельность» в его понимании участвует в детерминации поведения наряду с другими «психическими деятельностями», например такими, как ассоциация. Так, согласно Н. Аху, «деятельность ассоциации» побуждает испытуемого к воспроизведению заученных раннее бессмысленных слогов при наступлении определенных условий, например если дается инструкция на воспроизведение этих слогов.

Шапкин С. А. 1997. С. 3

Немецкий идеалист В. Виндельбанд [1904] утверждал, что свободный выбор является чисто внутренним процессом, содержащим в самом себе критерий своей целесообразности. Он различал три отграниченных друг от друга этапа выбора: 1) возникновение отдельных влечений, из которых каждое, если бы оно было единственным, непосредственно перешло бы в действие; 2) взаимная задержка и уравновешивание влечений, выбор между которыми приводит к решению; 3) волевой импульс, с помощью которого незадержанное или определенное выбором хотение переходит в соответствующее физическое действие.

Американский психолог У. Джемс [1991] считал главной функцией воли принятие решения о действии при наличии в сознании одновременно двух или более идей движения. Наличие конкурирующей идеи тормозит переход представления

о движении в действие, поэтому для совершения действия надо осуществить выбор идеи и принять решение («Fiat!» (*лат.*) — «Да будет!»). Выбор совершается на основе интереса и заключается в направлении внимания на избранный объект, после чего начинается движение, так как импульс к движению сообщает та идея, которая в данную минуту овладела вниманием человека. Поэтому волевое усилие состоит в направлении человеком своего сознания на непривлекательный, но нужный объект и сосредоточении на нем всего внимания. Причисляя себя к волюнтаристам, У. Джемс считал волю самостоятельной силой души, обладающей способностью к принятию решений о действии.

Волю как выбор одного из нескольких побуждений или как разрешение конфликта мотивов рассматривали Г. И. Челпанов [1926], Ф. Лерш [Lersch, 1956], В. Е. Франкл [1990] и др.

Л. С. Выготский при обсуждении проблемы воли также связывал это понятие со свободой выбора: «Самым характерным для овладения собственным поведением является выбор, и недаром старая психология, изучая волевые процессы, видела в выборе самое существо волевого акта» [1983, с. 274].

В. М. Аллахвердов [1993] считает проблему свободы воли, свободы выбора «едва ли не самой страшной» в психологии и философии. Автор отмечает, что как ответ «да», так и ответ «нет» на вопрос о том, свободен ли человек в своем выборе, ведут нас в тупик, о чем свидетельствует практически вся история человекознания.

В. М. Аллахвердов подчеркивает, что, с одной стороны, извечно желание ответить «да», потому что, как убеждают нас гуманисты, именно свобода воли делает человека человеком. Отсюда вытекает положение о том, что человек должен нести нравственную ответственность за свои поступки и деяния. Но, с другой стороны, стоит ответить «да», как придется признать поведение человека недетерминированным и, тем самым, не подлежащим естественнонаучному объяснению. Такой ответ ведет к мистике и иррационализму.

Противники «свободы воли» заявляют, что нам только кажется, будто человек свободен в своем выборе. В действительности всем вершит необходимость. Вольтер писал: «Человек свободен, когда он может то, чего он хочет, но он не свободен хотеть: немыслимо, чтобы он желал без причины» [1989, с. 518].

Но отрицание свободы выбора, продолжает В. М. Аллахвердов, порождает другие сложности. Отказ от свободы немедленно превращает человека в автомат, машину, пусть даже самую причудливую, как писал И. М. Сеченов. Не случайно сторонники детерминизма сравнивали механизмы поведения человека с функционированием технических устройств или с протеканием физических явлений («телеграфная теория» нервной системы Г. Гельмгольца, мозг как коммутаторная станция — у И. П. Павлова и К. Халла, ЭВМ — у Дж. Миллера, Е. Галантера и К. Прибрама, и т. д.).

Возникает вопрос: неужели действительно человек не более чем автомат? Б. Рассел цитировал по этому поводу строки одного поэта:

— Черт возьми! — сказал один молодой человек.

— Горько узнавать, что я представляю собой созданье,

Движущееся по заранее проложенным рельсам,

Что я, одним словом, не автобус, а трамвай. [1957, с. 351]

Таким образом, ни признание свободы воли, ни признание строгого детерминизма не решает проблему объяснения поведения и деятельности человека, — заключает В. М. Аллахвердов.

П. В. Симонов [1987] попытался переформулировать проблему свободы выбора. Признавая детерминизм, он пришел к выводу об иллюзорности свободы выбора и поставил вопрос: почему, если свободы выбора нет, нам все-таки *кажется*, что она есть? Объяснение этому факту он видел в том, что существуют какие-то детерминирующие внутренние процессы, которые влияют на сознание, но при этом не могут быть осознаны. Тогда осознаваемый результат этих процессов для человека кажется неожиданным, ниоткуда не проистекающим, а следовательно, недетерминированным. П. В. Симонов относил это явление к критическим моментам творческой деятельности, объясняя таким путем субъективно ощущаемую свободу творческого воображения. А как же быть со свободой выбора в деятельности, не связанной с творчеством, или в обычном поведении? Процессы в центральной нервной системе также не осознаются, но влияют на сознание. Следовательно, результат такого влияния должен отражаться в сознании как акт свободного выбора. Однако в действительности этого не происходит.

Приближающейся к истине в понимании свободы воли и свободы выбора, как мне представляется, является позиция В. Франкла [1990], который отмечает, что на человека могут воздействовать какие-то физические причины, но «человечность человеческого поведения» определяется не этими причинами, а *субъективными основаниями*. Именно субъективные основания обусловливают выбор человека. Но свобода выбора — это не произвол, это не «свобода от», а «свобода для». Свобода — это один аспект человеческого бытия, другой аспект которого — детерминизм. Поэтому В. Франкл вывел следующую формулу: «свобода, несмотря на детерминизм».

В. Франкл пишет, что человек не свободен от внешних и внутренних условий, но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не определяют поведение человека полностью; именно от человека зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям.

Полемизируя с З. Фрейдом, который однажды заметил, что с ростом чувства голода все индивидуальные различия в поведении людей стираются и возникает однообразное проявление неукротимого побуждения к добыванию пищи, В. Франкл приводил примеры поведения людей в фашистских концентрационных лагерях, где люди, с ростом чувства голода, стали сильнее различаться в своем поведении, хотя голод был для всех одинаковым. Отсюда Франкл сделал вывод, что «в конечном итоге человек неподвластен условиям, с которыми он сталкивается; скорее эти условия подвластны его решению. Сознательно или бессознательно, он решает, будет ли он противостоять или сдастся, позволит ли он себе быть определяемым этими условиями. Конечно, можно возразить, что такие решения сами детерминированы. Но очевидно, что это приводит к *regressus in infinitum*. Утверждение Магды Б. Арнольд резюмирует это положение дел и может служить итогом нашего обсуждения: “Каждый выбор имеет причину, но он имеет причину в выбирающем”» [1990, с. 78].

Как свободная воля, так и детерминизм – это понятия, не имеющие общепринятых определений, но основными теоретическими позициями являются жесткий детерминизм, мягкий детерминизм и либертарианизм [Sappington, 1990]. Жесткий детерминизм подразумевает, что человеческое поведение полностью определяется факторами, находящимися вне сферы сознания человека, и говорить о выборе бессмысленно. Это точка зрения классического психоанализа и радикального бихевиоризма. В данном случае детерминизм отождествляется с предсказуемостью, и предполагается, что, зная настоящее, можно прогнозировать будущие последствия. Но ни в психологии, ни даже в естественных науках не обнаружено данных, свидетельствующих о возможности универсального детерминизма.

Предположение, что любое поведение обусловлено только внешними причинами, порождает еще одну трудность – становится невозможным обдуманное намерение. Ученые, стоящие на позициях детерминизма, не могут считать свою собственную научную деятельность исключением, не подчиняющимся принципам детерминизма. Таким образом, ни проводимые ими эксперименты, ни сделанные из них выводы не могут быть объектом сознательного выбора. Некоторые, однако, утверждают, что рациональность не противоречит детерминизму, потому что сами варианты, из которых может выбирать человек, не подлежат выбору (Norrie, 1986).

Последний аргумент согласуется с точкой зрения, которую называют мягким детерминизмом, – она допускает совместимость свободы с детерминизмом. Таким образом, люди могут выбирать, но из ограниченного количества вариантов. Хотя детерминизм связан с позитивизмом, многие позитивисты приняли эту точку зрения, которая теперь не вызывает полемики в психологии. Гарланд [Garland, 1985] отмечает, что некоторые криминологи-позитивисты раннего периода считали свободную волю иллюзией, которая тем не менее является движущей силой человеческих действий, а в дальнейшем эту точку зрения стали разделять и некоторые психологи. Она позволяет сохранить принцип ответственности, в результате чего позитивизм становится приемлемым для английских неоклассицистов.

Либертарианские взгляды являются дальнейшим развитием мягкого детерминизма: хотя поведение не считается абсолютно свободным, полная предсказуемость человеческого выбора не допускается. Свободный выбор поведения не означает «беспричинный», поскольку в последнем случае выбор должен быть случайным, и сторонники свободы выбора обычно предполагают существование причины особого рода, которая позволяет человеку выбрать другой образ действий, отличающийся от имевшего место на самом деле. Эта особая причина состоит в способности самостоятельно действующего человека к целенаправленному, преднамеренному выбору...

Бандура [Bandura, 1986] рассматривает свободу как «влияние на самого себя», которое оказывает детерминирующее воздействие на поведение и от которого зависит личная возможность предоставить самому себе много вариантов для выбора. Эта возможность осуществляется благодаря тому, что мысль обладает причинной силой. Таким образом, люди принимают участие в создании ситуаций, в которых они оказываются.

Саппингтон [Sappington, 1990] считает последние либертарианские психологические теории попытками создать научную основу для концепции свободы воли. Поскольку люди обладают способностью создавать новые варианты и выбирать из них цели, которыми они руководствуются в своем поведении, то знание этих вариантов облегчает задачу научного прогнозирования. В рамках либертарианизма остаются нерешенными две существенные проблемы – всегда ли человеческий выбор полностью самостоятелен и допускает ли научную проверку традиционный критерий «мог поступить иначе».

Блэкборн Р. 2004. С. 38–39

В. М. Аллахвердов полагает, что ощущение свободы выбора возникает тогда, когда имеются субъективные основания, не зависящие от породивших их причин. А это происходит в том случае, когда одни причины вызывают к действию совсем другие побудительные причины, проявляющиеся в дальнейшем совершенно самостоятельно и независимо от исходных.

Мне представляется, что именно такая ситуация имеет место в процессе мотивации, когда некая исходная причина приводит к формированию потребности, та, в свою очередь, становится причиной поиска подходящего объекта и способа удовлетворения потребности, затем, в процессе этого поиска, начинают учитываться многие обстоятельства, становящиеся причиной выбора одного варианта и отклонения другого (других). И, таким образом, конечный этап мотивационного процесса — выбор объекта и способа удовлетворения потребности — оказывается далеко отстоящим от первичной причины и является как бы независимым от нее (что дает ощущение «свободы выбора»), но в то же время детерминированным, хотя уже совсем другими причинами.

Основание выбора, принятия решения, о котором говорил В. Франкл, — это не что иное, как мотив. Не случайно поэтому проблема свободы выбора неизбежно приводит к одной из узловых проблем мотивации и воли — к проблеме конфликтов побуждений и их, этих конфликтов, разрешения, поскольку именно при внутренних конфликтах свобода выбора выступает наиболее рельефно. Для того чтобы разрешить такие конфликты, принять сторону одной из конфликтующих тенденций, человеку нужны основания, т. е. причина, достаточный повод, оправдывающий принимаемое решение.

Таким образом, проблема свободного выбора — это и проблема мотивации поведения. В этом аспекте проблема воли смыкается с проблемой мотивации, и развести их здесь, как пытаются сделать Х. Хекхаузен и Ю. Куль [Heckhausen, Kuhl, 1985], у которых выбор определяется на основании мотивов (читай — причин, доводов), а само осуществление выбора — это волевой процесс, вряд ли возможно. По крайней мере — во всех случаях выбор может осуществляться и без «миллиона терзаний», т. е. без заметных волевых усилий.

Х. Хекхаузен... ввел понятие мотивационного и волевого состояний сознания, окончательно разделив тем самым проблематику мотивации и воли, которые со времен К. Левина [Lewin, 1935] рассматривались как тождественные. Несмотря на органическое единство мотивационных и волевых процессов, каждый из них выполняет специфическую функцию. Процессы мотивации опосредуют связи потребности и мотива, ожидания и ценности, подготавливая переход мотива из латентного в активное состояние — намерение. Мотивационная фаза завершается принятием решения — своеобразной границей, отделяющей мотивационную фазу от волевой. Сущность последней заключается в реализации намерения путем инициирования тенденции действия. Эта модель получила название «Модель Рубикона» [Heckhausen, 1989]. Такое разделение мотивации и воли дало возможность отчасти преодолеть теоретические и методические трудности, связанные с поиском путей интеграции содержательного и динамического аспектов поведения. На основе анализа обширной литературы Х. Хекхаузен выделил три основные проблемные области, исследование которых, на его взгляд, поможет объяснить связь намерения и действия. Этими проблемами являются: 1) инициирование дей-

ствия, 2) устойчивость действия, 3) преодоление препятствий в ходе выполнения действия. Тем самым была обоснована возможность разделения волевого процесса на отдельные функции, что дало импульс целому ряду экспериментальных исследований [Gollwitzer, 1994; Kuhl, 1994].

Шапкин С. А. 1997. С. 14

Значение завершающего волевого усилия в «борьбе мотивов» признается не всеми психологами. Имеются попытки объяснить «борьбу мотивов» без привлечения волевого усилия. Вот как в «Психологическом словаре» описывается исход борьбы различных мотивационных тенденций при собственно волевом поведении:

«Специфичным для него является наличие внутреннего интеллектуального плана, организующего все имеющиеся у человека в данный момент побуждения в направлении такой их иерархизации, при которой ведущим мотивом становится сознательно поставленная цель. Волевой акт включает в себя борьбу разнонаправленных мотивационных тенденций. Если в этой борьбе берут верх непосредственные побуждения (в том числе и нравственного порядка), деятельность осуществляется помимо ее волевой регуляции. В отличие от этого, волевое поведение предполагает наличие таких психических процессов, посредством которых человек усиливает мотивационные тенденции, идущие от сознательно поставленной цели, и подавляет противоположные. Решающая роль в этом процессе принадлежит мысленному построению будущей ситуации. В этом случае человек отчетливо представляет себе положительные последствия тех действий, которые он совершит, следуя сознательно поставленной цели, и отрицательные последствия действий, продиктованных непосредственным желанием. Если в результате такого предвидения будущих последствий возникнут положительные эмоции, связанные с достижением сознательно поставленной цели, и они окажутся сильнее имеющихся у человека переживаний, порождаемых непосредственным побуждением, то эти положительные эмоции и выступят в качестве дополнительной мотивации, обеспечивающей перевес побуждения со стороны сознательно поставленной цели. Таким образом, активность во внутреннем плане выступает как условие, порождающее новые мотивационные тенденции. Именно во внутреннем плане настоящая ситуация, отражаясь в свете будущей, обретает иной смысл, что и определяет завершение борьбы мотивов и принятие решения в пользу волевого поступка, а в тех случаях, когда человек намечает и способы достижения поставленной цели, — и создание намерения» [1983, с. 54].

Таким образом, волевое усилие заменено здесь интеллектуальным расчетом и борьбой эмоциональных переживаний — какое сильнее или приятнее. Непонятно только, на каком основании в этой статье обсуждаются *волевые* действия, если волевое усилие для разрешения конфликта побуждений не нужно?

В. И. Селиванов [1975] считал, что в случае конфликта побуждений *одинаковой силы* исход борьбы определяется волевым импульсом (который имеет все признаки внутреннего сознательного стимула), рефлекторно усиливающим один из альтернативных мотивов.

Участие механизмов воли в разрешении противоречий в процессе мотивации В. К. Калин [1989б] предложил называть *волением*. Этот процесс, пишет он, переживается субъектом как подконтрольность и подвластность ему осознаваемых влечений.

1.3. Воля как произвольная мотивация

Понятие о воле как о детерминанте поведения человека зародилось в Древней Греции и впервые было явно сформулировано Аристотелем (384–324 гг. до н. э.). Он ввел это понятие как объяснительное, чтобы отличать поступки, совершаемые на основании разумного решения субъекта (потому что так надо), от поступков, вызванных его желаниями. При этом философ понимал, что не сами по себе знания являются причиной разумного поведения, а некая сила, вызывающая действие согласно разуму. Эта сила рождается, по Аристотелю, в разумной части души, благодаря соединению разумного решения со стремлением (желанием), придающим решению побудительную силу. Само же стремление (желание) обусловлено побудительной силой предмета стремления. Таким образом, воля у Аристотеля сводится к управлению посредством разума побудительной силой желания (предмета стремления) человека: либо путем придания исходному желанию дополнительного побуждения (стремления) к предмету, либо посредством торможения побуждения, когда разум подсказывает, что нужно избежать стремления к тому или иному объекту.

Действия и поступки, осуществляемые по решению самого человека, Аристотель называл произвольными. Существенным для аристотелевского понимания роли волевого начала в детерминации поведения является то обстоятельство, что воля не только инициирует, но и выбирает произвольные действия, а также регулирует их осуществление. Кроме того, философ приписывал действию волевого начала способность человека владеть собой. В то же время любое волевое движение имеет, по Аристотелю, природные основания.

Древнеримский мыслитель и врач Гален (130–200 гг. до н. э.) говорил о *произвольных и непроизвольных движениях*, относя к последним только мышечные сокращения внутренних органов (сердца, желудка). Все остальные движения он считал произвольными. От непроизвольных (автоматических) движений они отличаются тем, что всегда происходят при участии психической пневмы, включающей в себя восприятие, память и разум и выполняющей управляющую функцию по отношению к органам движения.

Р. Декарт понимал волю как способность души формировать желание и определять побуждение к любому человеческому действию, которое нельзя объяснить на основании рефлекса. Декарт считал, что задача воли — бороться со страстями, которые возникают под влиянием вещей (в то время как желания порождаются непосредственно душой). Воля может затормозить движения, обусловленные страстью. Разум, по Декарту, это собственное орудие воли. Воля помогает человеку следовать определенным правилам, исходя из суждений разума о добре и зле. Таким образом, Декарт *связывает волю с нравственностью человека*.

Английский философ Т. Гоббс, живший в одно время с Р. Декартом, при объяснении поведения человека также исходил из представлений о непроизвольной и произвольной регуляции. В тех случаях, когда возникают попеременно то чувство стремления к чему-либо, то чувство отвращения, необходимо осуществить однозначный выбор того или иного действия. Последнее желание, возникающее в акте обдумывания и размышления, которое примыкает непосредственно к действию, было названо Т. Гоббсом волей. Воля детерминирована мотивами и побуждениями, которые, в свою очередь, сами определяются потребностями, а также знаниями о вещах и о возможных способах, с помощью которых удовлетворяются эти потребности.

Таких же взглядов на проблему воли придерживался и Д. Гартли, полагавший, что воля есть не что иное, как желание или отвращение, достаточно сильное, чтобы вызвать действие, не являющееся изначально или вторично автоматическим. Отождествление воли с господствующим в сознании желанием явно проглядывает и во взглядах других ученых прошлого (Д. Пристли [1968]; А. Коллинз [1967]; Г. Спенсер [1897]; В. Виндельбандт [1904] и др.). Правда, в представлениях каждого из них имеются и свои особенности. Д. Пристли, например, говорил о желании действовать, поскольку действие не всегда возникает при виде желаемого предмета. Ценным в его взглядах является и то положение, что *стремления человека определяются мотивами*, поэтому у воли всегда есть причина.

В. Вундт [1912] полагал, что психическая причинность получает высшее выражение в волевом акте.

С мотивационных позиций рассматривал волю и Э. Мейман [1917]. Основным признаком волевого действия он считал предваряющее его принятие решения о совершении действия, когда действию предшествует полноценный психический акт, выработка представления о цели, получение согласия на эту цель. Достижение такого согласия на какое-то конкретное действие начинается с подбора и рассмотрения целей, с анализа их ценности, анализа последствий действия. Не случайно истинной причиной всех волевых поступков Э. Мейман считал размышление, поскольку именно посредством него достигается понимание ценности и значения цели.

К. Левин [Lewin, 1926, 1935], слегка изменив экспериментальный план Н. Аха, доказал, что заученные формы поведения (стимульно-реактивные связи, навыки и т. п.) сами по себе не способны детерминировать активность субъекта; для этого необходимо действие мотивационного фактора. Тем самым была постулирована главенствующая и координирующая роль мотивационных и волевых процессов по отношению к другим психическим процессам. Согласно К. Левину, поведение личности управляется большим количеством «напряженных систем», которые представляют собой цели, идущие от самого субъекта либо заданные извне. Цели являются не только когнитивной репрезентацией будущего состояния (когнитивный аспект), но одновременно динамическим выражением каких-либо потребностей личности (мотивационный аспект), хотя полностью к этим потребностям не сводятся; поэтому они получили название квазипотребностей. Объекты или события, которые могут служить для разрядки напряженных систем — квазипотребностей, — имеют особые побудительные черты, буквально — характер требования («Aufforderungscharacter») от субъекта того или иного типа

поведения. Так, если нам необходимо позвонить, телефон-автомат как бы «сам бросается в глаза», требуя от нас определенных действий (достать монету, вспомнить номер и т. д.). Волевые действия, по Левину, отличаются от действий, управляемых квазипотребностями: волевое действие пытается контролировать возникающую тенденцию действия — например, обеспечивает человеку возможность сохранять спокойствие, даже если его оскорбляют. Если возникает несколько напряженных систем, то волевое действие обеспечивает через процесс принятия решения предпочтение одной из них; если это не удается в полной мере, возникают ошибочные действия или торможение актуального действия. Обращает на себя внимание тот факт, что воля продолжает оставаться «служанкой» мотивов (истинных потребностей — по Левину) и конфликт намерений, который по своей природе является волевым, разрешается через принятие решения, т. е. в сфере мотивации.

Заменив понятие «детерминирующая тенденция» Н. Аха понятием «квазипотребность», К. Левин фактически отождествил проблематику воли и мотивации: исследователей того времени больше интересовал процесс возникновения квазипотребностей (намерений) и факторы ситуации, влияющие на их реализацию. Согласно К. Левину, квазипотребность автоматически воплощается в действие, как только для этого наступают благоприятные внешние условия. Отсюда понятно, что постулирование и изучение неких дополнительных психических процессов, контролирующих реализацию намерения (процессов, которые мы сейчас обозначаем как волевые), было попросту излишним. Наряду с анализом процесса целенаправленного поведения у К. Левина встречаются интересные описания «различной степени зависимости от квазипотребностей» испытуемых в одной и той же экспериментальной ситуации [Lewin, 1926]. У «действенных» типов намеренное действие протекает как бы само по себе, без сознательного контроля со стороны субъекта; испытуемые указывают в самоотчетах, что они действовали непроизвольно, «почти как во сне». Испытуемые, отнесенные к «мыслительному» типу, напротив, сообщали о тормозящих действие ментальных содержаниях, связанных большей частью с разнообразными неприятными ощущениями во время эксперимента.[1] Дифференциально-психологический аспект изучения волевых процессов не получил, однако, какого-либо развития в школе К. Левина, который уделял главное внимание разработке знаменитой «теории поля» [Lewin, 1935].

Детальная проработка личностных и ситуационных детерминант поведения в теории поля — с одной стороны, и недооценка К. Левиным роли собственно волевых процессов — с другой, имело следствием то, что, начиная с 40-х гг. нашего столетия понятие «воля», да и сами исследования волевых процессов постепенно «выходят из моды» и заменяются когнитивно ориентированными исследованиями мотивации, в основе которых лежат модели «Ожидание × Ценность» [см. обзор Хекхаузена, 1986]. Однако после настоящего бума исследований мотивации, и прежде всего — мотивации достижения, в западноевропейской психологии под влиянием ряда экспериментальных данных начинает формироваться критическое осмысление постулата о том, что мотивационные процессы, основанные на оценке ожидания успеха и привлекательности цели, прямо определяют поведение. Исследователи пытались уточнить модели «Ожидание × Ценность», вводя новые личностные и ситуационные переменные, опосредующие связь между мотивом и поведенческими проявлениями (стратегиями решения задач, общей эффективностью деятельности, эмоциональным фоном деятельности и др.).

Шапкин С. А. 1997. С. 14

[1] Эти различия были одной из отправных точек для теории Ю. Куля, а также его конструктов «Ориентация на действие» и «Ориентация на состояние», которые подробно рассмотрены в главе 2.

> Левин (Lewin, 1926) оспаривал тезис Аха о возможности усиления тенденции действия через последующий волевой акт (или акт намерения). Он рассматривал тенденции действия как «квазипотребности», которые управляются «подлинными» потребностями, поэтому их сила всегда соразмерна силе соответствующих подлинных потребностей. Тем самым Левин превратил проблему воли в проблему мотивации, он свел актуальную тенденцию действия к результирующей мотивационной тенденции. При этом исчезла и волевая актуализация действия в ответ на возникающие препятствия, которые должны преодолеваться при реализации интенции.
>
> *Хекхаузен Х.* 2003. С. 312

Связывали волю с мотивацией и отечественные психологи. И здесь нельзя не упомянуть о представлениях И. М. Сеченова по разбираемому вопросу. Во-первых, ученый выделял моральный компонент воли, что можно рассматривать как постулирование им участия в волевых актах нравственного компонента мотива («воля — деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того и другого, и часто наперекор даже чувству самосохранения», — писал он [1953, с. 177]). Во-вторых, И. М. Сеченов подчеркивал, что просто так человек не станет проявлять силу воли, для этого нужна веская причина, мотив. «Безличной, холодной воли мы не знаем», — утверждал ученый [там же, с. 181].

Г. И. Челпанов [1897, 1926] выделял в волевом акте три элемента: желание, стремление и усилие. Он связывал волевое действие с борьбой мотивов, наделяя волю функцией выбора (принятия решения о действии). К. Н. Корнилов [1948, 1957] подчеркивал, что в основе волевых действий всегда лежит мотив. О влечениях, желаниях и хотениях человека в связи с вопросом о воле и волевых актах рассуждал в своих работах и другой крупный отечественный психолог Н. Н. Ланге [1890]. В частности, он дал свое понимание отличия влечений от хотений, полагая, что последние — это влечения, переходящие в действия и сопровождаемые чувством активности этих действий. Для Н. Н. Ланге хотение — это деятельная воля.

Л. С. Выготский [1983] выделял в волевом действии два отдельных процесса: первый соответствует решению, замыканию новой мозговой связи, созданию особого функционального аппарата; второй — исполнительный — заключается в работе созданного аппарата, в действии по инструкции, в выполнении решения. Л. С. Выготский, как и Ж. Пиаже [1969], включал в структуру волевого акта операцию введения вспомогательного мотива для усиления побуждения к действию — необходимому, но слабо связанному с личным желанием человека. Л. С. Выготский утверждал, что свобода воли не есть свобода от мотивов. Свободный выбор человека из двух имеющихся возможностей определяется не извне, а изнутри, самим человеком. Выготский сформулировал положение о том, что изменение смысла действия меняет и побуждение к нему (идея, позднее развитая А. Н. Леонтьевым в понятии о «смыслообразующих мотивах» и В. А. Иванниковым во взгляде на волю как на «произвольную мотивацию»).

Понимание мотивационного процесса как волевого можно найти у С. Л. Рубинштейна [1946]. Вся первая часть его главы о воле — «Природа воли» — есть не что иное, как изложение различных аспектов учения о мотивации.

С. Л. Рубинштейн полагал, что «зачатки воли заключены уже в потребностях как в исходных побуждениях человека к действию» [там же, с. 588]. Но если признать правоту такого понимания воли (или, по определению С. Л. Рубинштейна, *волевого компонента* психического процесса, в данном случае — потребности) как динамического напряжения, побуждения, стремления, то и инстинкты нужно рассматривать как волевые действия: ведь в них тоже есть как чувственное переживание потребности, так и стремление к удовлетворению нужды. Однако тогда исчезает специфика воли как произвольного способа регуляции в отличие от непроизвольного. Недаром Ш. Н. Чхартишвили [1958б; 1967] отделял поведение, побуждаемое потребностями, от волевого поведения, называя первое импульсивным. Кроме того, потребностное побуждение у человека дает только толчок к развертыванию первого компонента волевого акта, т. е. мотивации, но не приводит непосредственно к действию. Об этом писал и сам С. Л. Рубинштейн: «Будучи в своих первоначальных истоках связано с потребностями, волевое действие человека никогда, однако, не вытекает непосредственно из них. Волевое действие всегда опосредовано более или менее сложной работой сознания — осознанием побуждений к действию как мотивов и его результата как цели». И еще: «...В волевом действии сами побуждения не действуют непосредственно в виде слепого импульса, а опосредованно через осознанную цель» [1946, с. 589]. Так что положение С. Л. Рубинштейна о зачатках воли, заключенных уже в потребностях, можно понять, только приняв точку зрения, что воля — это произвольная мотивация и что развертывание мотивации как начала произвольного акта начинается с возникновения потребностного побуждения.

Собственно, о таком понимании воли он пишет и в другой работе: «“Волю”, собственно, образует непосредственно лишь высший, верхний или верхушечный слой этих тенденций – желания, определяемые идейным содержанием, выступающим в качестве осознанной цели» [1957, с. 269].

> Негативное отношение к воле... обернулось для автора (С. Л. Рубинштейна. – *Е. И.*) самым коварным образом. Искусственное деление единой регуляции поведения на побудительную и исполнительную не оставило места воле человека в самих действиях. Непонятно, почему в таком случае люди связывают испытание своей воли не с желаниями и стремлениями, а прежде всего с преодолением трудностей исполнения.
>
> *Селиванов В. И.* 1992. С. 170

Связь мотивации и воли исследовалась и другими московскими психологами (К. М. Гуревич [1940]; Л. И. Божович [1969]; А. Н. Леонтьев [1981]; В. А. Иванников [1991]). Например, А. Н. Леонтьев изучал развитие произвольного поведения в связи с развитием и дифференциацией мотивационной сферы. Произвольное действие, по А. Н. Леонтьеву, характеризуется тем, что содержание мотива и цели в нем не совпадает. Многие ученые рассматривали и рассматривают механизм мотивации как волевой. Отмечая это, Б. В. Зейгарник с соавторами писала: «Проблема овладения своим поведением (на уровне овладения собственной мотива-

цией)... традиционно ставится в психологии как проблема воли. Волевое поведение рассматривается различными авторами как процесс производства новых мотивационных образований, способствующих развертыванию поведения в выбранном направлении» [Зейгарник, Холмогорова, Мазур, 1989, с. 122–123].

Несмотря на то, что связь мотивации с волей является общепризнанным фактом, это, однако, не означает, что такая связь понимается всеми учеными одним и тем же образом. Можно выделить по крайней мере три направления в рассмотрении этого вопроса.

Первое из этих направлений практически *отождествляет мотивацию и волю*, тем самым по существу отрицая последнюю (такой подход характерен для американской психологии; не случайно в западных психологических словарях отсутствует само понятие «воля»). При этом сторонники данного направления ссылаются на то, что если у человека есть сильное желание (мотив), то не требуется никакого психологического механизма, дополнительного по отношению к мотиву, который вызывал бы активность человека для достижения цели; само желание организует эту активность.

Современная буржуазная психология претендует на то, чтобы объяснить все сложнейшие явления психики человека, не обращаясь к понятию воли. Как пишут Д. Миллер, Ю. Галантер и К. Прибрам [1965, с. 24], « в наши дни категория воли исчезла из психологических теорий, слившись с более широкой теорией мотивации». Это «слияние» оказалось пагубным для развития позитивных исследований воли человека. Аналогичные тенденции имеют место и в советской психологии.

Некоторые наши психологи как огня боятся самого термина «воля», предпочитая такие неопределенные и широкие понятия, как «произвольные процессы» и «активность», хотя каждому из них хорошо известно, что активность и произвольность бывают разные: на уровне привычки или эмоционального порыва, когда от субъекта не требуется мобилизации намеренных усилий, и на уровне сознательно-волевой напряженности, связанной с необходимостью намеренного преодоления встретившихся трудностей.

Селиванов В. И. 1992. С. 190

Однако еще Д. Локк считал, что неверно отождествлять волю и желания (потребности) человека. Связывая волю с механизмами порождения действий, философ, наряду с мотивацией, выделял особую способность, позволяющую осуществлять действия, и эту способность он называл волей. Воля, преодолевая неудовольствие, может выступать, по мнению Д. Локка, и против желания, формируя у человека хотение или *воление*.

Не сводил волю к мотиву и П. В. Симонов, который справедливо полагал, что невозможно считать волей доминирующую в данный момент потребность. Воля — это не просто господствующая потребность, — писал он, — а некоторый специальный механизм, дополнительный к одной из конкурирующих мотиваций [1982].

Сведение воли к мотиву, побуждающему к активности, неправомерно хотя бы потому, что встречающиеся на пути к достижению цели препятствия вызывают

так называемую «реакцию преодоления», которая, как правило, является принадлежностью всякого волевого усилия. К тому же специфика волевого проявления не обусловлена тем или иным первичным побуждением, связанным с какой-либо потребностью. Более того, реализация одного из многих побуждений возможна лишь потому, что остальные побуждения часто подавляются усилием воли.

Второе направление *не отождествляет мотивацию и волю, хотя и не отрицает наличия тесной связи между ними*. Как полагал П. И. Иванов [1967], волевые (произвольные) действия, в отличие от непроизвольных, совершаются *по мотивам*. При этом среди сторонников данного направления нет полного единодушия. Для некоторых исследователей *воля является частью мотивации*, характеристикой и механизмом осуществления мотивации (Л. С. Выготский, Л. И. Божович). Так, например, Л. И. Божович сущность волевого поведения видела в способности подчинять его сознательно поставленным целям (заранее принятым намерениям) даже вопреки непосредственным побуждениям, когда человек преодолевает свои личные желания ради малопривлекательных для него в данный момент, но социально значимых целей (общественных ценностей). Волю Л. И. Божович рассматривала как высшую психическую функцию в мотивационной сфере, возникающую в результате развития человеческих потребностей, опосредованных интеллектом. Как и Л. С. Выготский, Божович понимала волю как разновидность произвольной мотивации.

В. А. Иванников [1985] задавался вопросом о том, что имеется общего в следующих понятиях, при помощи которых описывают и объясняют феномен воли или волевого поведения: действие без актуальной потребности; действие при конфликте мотивов; действие с учетом его последствий и моральных соображений; действие по общественной необходимости; произвольно выбранное действие, свободное от наличной ситуации; сдерживание своих желаний; преодоление препятствий и т. д. В. А. Иванников дал следующий ответ: все эти понятия включают в себя момент *изменения побуждений путем изменения смысла действия*. Он также полагал, что о воле начинают говорить тогда, когда обнаруживается недостаток побуждения к заданному действию (сходным образом Й. Бекман [Beckmann, 1987] и Ж. Пиаже [1969] рассматривали волю в качестве усилителя недостаточного по силе побуждения). По Иванникову, возникающие затруднения преодолеваются очень просто: для этого более слабый мотив нужно заменить (или присовокупить к нему) более сильным. Так, выступление на соревнованиях может оказаться для спортсмена более успешным, если он посвятит его любимому человеку. В этом случае старый мотив «занимает» энергию у нового, более значимого мотива.[1]

В результате получается, что, с одной стороны, В. А. Иванников придерживался понимания воли с мотивационных позиций, а с другой стороны, по-видимому, примыкал к сторонникам понимания воли как волевой регуляции, связанной с преодолением трудностей.

[1] Эта точка зрения не нашла поддержки у ряда психологов, которые считают, что воля не характеризуется недостатком побудительности мотивов [Ф. Е. Василюк, 1984] и что при преодолении трудностей нет необходимости занимать силу мотива [Ю. Б. Гиппенрейтер, 2005].

В другой работе он снова повторял, что в основе волевой регуляции побуждения к действию лежит произвольная форма мотивации. В частности, Иванников пишет, что «Воля есть... произвольная мотивация» [1986, с. 27].

Взгляды В. А. Иванникова подверглись справедливой критике со стороны В. К. Калина [1989а]. Последний отмечает, что сначала В. А. Иванников сузил проблему произвольной мотивации до вопроса о побудительности, а затем свел ее к сознательному изменению мотива, которое рассматривается только в аспекте побудительных причин. И воля, и произвольная мотивация у В. А. Иванникова являются сознательной формой побудительных причин действия — и только. Волевые качества, а следовательно и волевые усилия, он не включил в понятие воли, предлагая взамен выделять такие реальные моменты деятельности человека, которые «пока не имеют своего объяснения и требуют привлечения понятия, сходного с интуитивно выделяемым понятием воли» [1985, с. 49]. Таким образом, делает вывод В. К. Калин, основной недостаток представлений В. А. Иванникова о воле — то, что рассмотрение им воли лишь как разновидности произвольной мотивации не позволяет охватить всех волевых проявлений, в частности управления человеком своими психическими процессами при исполнении действий и осуществлении деятельности.

Е. О. Смирнова [1990] критикует концепцию В. А. Иванникова с других позиций. Она отмечает, что если понимать волю только как овладение своим побуждением, то о начале формирования воли в детском возрасте можно будет говорить только тогда, когда ребенок станет способным управлять своими мотивами и создавать новые личностные смыслы (т. е. переосмысливать основание своих действий и поступков). Однако известно, подчеркивает Е. О. Смирнова, что дети до 7–8 лет не в состоянии адекватно осознавать свои мотивы (и тем более самостоятельно изменять смысл своих действий). Еще Л. С. Выготский вслед за К. Левиным отмечал, что дети, в отличие от взрослых, не способны к образованию «любых» намерений и могут действовать только в направлении наиболее сильных непосредственных побуждений и что дошкольник делает только то, что он хочет. Да и сам В. А. Иванников показал, что у детей до 6 лет введение дополнительных мотивов не дает значимого увеличения волевого компонента действий. Отсюда должно следовать, что до этого возраста говорить о наличии воли у детей трудно.

В действительности же и жизненные наблюдения, и научные исследования показывают, что уже у 3-летних детей проявляется упорство, упрямство. Ряд авторов именно дошкольный возраст считает интенсивным периодом развития воли (В. К. Котырло [1971; 1974]; А. Н. Леонтьев [1981]; Н. И. Непомнящая [1965]; Д. Б. Эльконин [1965]).

Таким образом, многие данные говорят в пользу того, что сводить волю к произвольной мотивации нет оснований.

Для другой группы исследователей *мотивация является одной из сторон волевого поведения*, волевого побуждения (К. Н. Корнилов [1957]; Л. С. Выготский [1983]; В. Н. Мясищев [1930]; П. А. Рудик [1967]).

В соответствии с таким пониманием мотивация всегда произвольна и противопоставлять ее можно не непроизвольной *мотивации*, а непроизвольной (безусловно- и условно-рефлекторной) *детерминации* поведения. Отсюда вытекает, что детермина-

ция и мотивация — это хотя и взаимно зависимые (в том смысле, что вторая — разновидность первой), но не тождественные понятия. Внешний или внутренний стимул (например, резкая боль) может вызвать у человека и непроизвольную реакцию, но произвольные действия возникают только вследствие наличия мотива.

Из понимания мотива как начала, отвечающего за произвольную активность человека, вытекает, по мнению сторонников данной точки зрения, одна из структурных особенностей этой активности: прогнозирование результата и последствий его достижения. Произвольная активность всегда имеет место на фоне более или менее отчетливых ожиданий предполагаемого результата деятельности или возможных ее последствий. Другое дело, что получаемый результат не всегда соответствует ожиданиям.

Наконец, третье направление вообще ставит под сомнение связь воли с мотивацией.

1.4. Воля как долженствование

Понимание воли как долженствование противопоставляется отождествлению воли с потребностным побуждением, т. е. с мотивом (поскольку для многих психологов потребность и есть мотив).

Спецификой этого подхода к пониманию воли, присущего грузинским психологам, является то, что волю они рассматривают как один из побудительных механизмов наряду с актуально переживаемой потребностью.

По мнению Д. Н. Узнадзе [1966], механизмы воли таковы, что источником деятельности или поведения служит не импульс актуальной потребности, а нечто совершенно иное, иногда даже противоречащее потребности. Побуждение к любому действию грузинский ученый связывал с наличием установки на действие (намерение). Эта установка, возникающая в момент принятия решения и лежащая в основе волевого поведения, создается благодаря присутствию в сознании воображаемой или мыслимой ситуации. За волевыми установками скрываются потребности человека, которые, хотя и не переживаются непосредственно в данный момент, но лежат в основе принятия решения о действии, причем в выработке такого решения участвуют также процессы воображения и мышления.

Ш. Н. Чхартишвили [1958а] разделял мнение Д. Н. Узнадзе о том, что волевое поведение не связано с удовлетворением актуально переживаемой потребности. Выступая против игнорирования воли и обусловленности поведения человека только потребностями, Ш. Н. Чхартишвили писал: «Если бы со стороны человека как субъекта поведения последнее побуждалось и направлялось одними лишь потребностями, как это полагает большинство психологов, то поступок, считающийся злодеянием и квалифицируемый как преступление, следовало бы объявить несчастным случаем и вообще снять вопрос об ответственности, ибо от самого человека совершенно не зависит, какая потребность возникает у него в данный момент и активизируется в наибольшей степени. Повседневное наблюдение говорит о том, что человек обладает способностью стать выше настоящего моментального состояния, сдержать импульсы активизированных потребностей (даже если эти импульсы очень сильны), прислушаться к запросам общества и, сообразу-

ясь с ними, наметить и осуществить такие цели, которые ни в коей мере не соответствуют его теперешним (находящимся в актуализированном состоянии) потребностям. Эту способность, в силу ее специфической природы, нельзя назвать потребностью. Даже человек, неискушенный в науке, говорит о слабоволии того лица, которое лишено способности к указанной выше активности» [1967, с. 72].

Более того, Чхартишвили не считал признаком воли и сознательный характер поведения. Он полагал, что осознание цели и средств ее достижения (которые являются, с моей точки зрения, непременными компонентами мотива) — дело интеллекта, мышления. «По одной лишь причине, что цель поведения и связанные с нею явления осознаются, — писал Ш. Н. Чхартишвили, — поведение не приобретает никакого особенного свойства, для характеристики которого понадобилось бы вводить некое новое понятие, отличное от понятий сознания, интеллекта, мышления. Поведение осознанно, осмысленно, и поэтому его природу адекватно выражают термины "сознательное поведение" или "интеллектуальное поведение". Таким образом, термин "воля" оказывается излишним» [там же, с. 73]. Воля призвана служить, с точки зрения этого автора, побудительным механизмом поведения, удовлетворяющего внешним общественным требованиям, которые приняты субъектом («я должен»). Вследствие этого Ш. Н. Чхартишвили не считал волю частью единого мотивационного процесса, а рассматривал ее как особое психическое образование или способность личности. Посредством воли, полагал этот автор, человек освобождается из плена актуальной потребности. Благодаря этому, писал Ш. Н. Чхартишвили, человек, будучи вначале существом, живущим лишь настоящим моментом, поднимается до уровня социальной, общественной личности и становится субъектом волевого поведения.

Надо сказать, что в своих взглядах Ш. Н. Чхартишвили оказывается не совсем последовательным. Отделив волевое поведение от поведения, совершающегося по потребности (последнее он называл импульсивным, потому что оно вызывается *импульсом* потребности), автор все же вынужден был признать, что «человеку редко приходится осуществлять чисто волевое поведение. Гораздо чаще он претворяет в жизнь поведение, имеющее *двойственную природу*, т. е. одновременно реализуя как импульсивное, так и волевое поведение. С такой активностью мы имеем дело в тех случаях, когда единая деятельность возникает из двух различных по своей природе источников, мотивов и целей». И далее: «В поведении двойственной природы переживания "я хочу" и "я должен" не противостоят друг другу, и "я должен", которое всегда акцентируется, переживается в то же время, как "я хочу"» [там же, с. 80].

Выступая за отделение воли от мотивации (потребностного побуждения), Чхартишвили в то же время писал, что «мотив волевого поведения всегда появляется в форме оценочного суждения» [там же, с. 79], утверждая тем самым, что без мотива волевого поведения не бывает. Да и его утверждение, будто «я хочу» вызывает неволевое (импульсивное) поведение, явно противоречит тому, что мы наблюдаем в жизни. Разве «я хочу стать чемпионом» не побуждает спортсмена прилагать максимум волевых усилий для достижения цели?

Поэтому можно сказать, что и поведение, обусловленное потребностью личности, является волевым в такой же степени, как и поведение, обусловленное долженствованием. Ошибка Ш. Н. Чхартишвили состоит в том, что волю он рассматривает только как механизм преодоления трудностей, а долженствование — как

только нравственную позицию личности, противопоставляемую им биологическим потребностям, которые человек должен часто тормозить, чтобы проявить моральный компонент воли и свою общественную сущность. Но это слишком узкий подход к пониманию как долженствования — оно может и не быть связанным с нравственностью: я должен (мне необходимо) купить спички, — так и волевого (произвольного) поведения. Те же замечания в отношении узкого толкования воли можно отнести и к пониманию воли Б. Н. Смирновым [2004], которая рассматривается им как один из механизмов психической саморегуляции.[1] По сути речь идет о преодолении трудностей с использованием принудительной функции психической саморегуляции.

1.5. Воля как особая форма психической регуляции

Хотя И. М. Сеченов считается «отцом» рефлекторной теории воли, с таким же успехом его можно назвать первым ученым, который ввел понимание воли как особой формы психической регуляции. Ведь его слова о том, что воля является деятельной стороной разума и морального чувства, есть не что иное, как отражение именно такого понимания.

Одним из первых исследователей, обративших внимание на волю как особую форму психической регуляции поведения, был и М. Я. Басов [1922]. Воля понималась им как психический механизм, посредством которого личность регулирует свои психические функции, прилаживая их друг к другу и перестраивая в соответствии с решаемой задачей. Власть личности над своими душевными состояниями «возможна только при наличии в составе ее душевного единства некоего *регулятивного фактора*. Таким фактором здоровая личность всегда и обладает в действительности. И имя его — воля» [там же, с. 14]. Однако эта регулятивная функция, по сути, свелась у М. Я. Басова к вниманию. Именно внимание, в соответствии с представлениями этого исследователя, регулирует восприятие, мышление, чувствование, движения — через смену содержания сознания, т. е. через переключение внимания. Воля лишена способности порождать действия и мысли, она только регулирует их, — полагал М. Я. Басов.

> Сеченов выбивает почву у сторонников абсолютной свободы воли, мастерски доказывая, что сама воля не является побудителем (мотивом) того или иного действия. Специфическая функция воли выражается в регуляции деятельности (пуск в ход движений и действий, их усиление и ослабление, ускорение и замедление, временная задержка и возобновление, остановка и пр.).
>
> *Селиванов В. И.* 1992. С. 177

[1] Второй механизм — самопобуждающие воздействия: ободряющие, угрожающие, успокаивающие, которые затрагивают человека эмоционально, актуализируют стенические переживания задора, воодушевления, злости и пр.; побуждающие и принуждающие воздействия образуют комбинированный эмоционально-волевой характер усилий человека, направленных на преодоление трудностей, и толкуются им как самопринуждение в ситуации долженствования (необходимости).

Произвольную регуляцию поведения и психических процессов считал главным содержанием понятия воли и Л. С. Выготский. Воля является, по Выготскому, одним из механизмов, позволяющих человеку управлять собственным поведением, психическими процессами, мотивацией. В своих развитых формах произвольная регуляция опосредована искусственными знаками и осуществляется путем объединения различных психических функций в единую функциональную систему, выполняющую регуляцию деятельности или какого-либо психического процесса.

В. И. Селиванов также выделял, наряду с побудительной, регулирующую функцию воли. Для него воля — это способность человека сознательно регулировать свое поведение. «...Воля есть регулирующая функция мозга, — писал он, — выраженная в способности человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями» [1976, с. 17].

Воля личности – это не что иное, как сложившаяся в процессе жизни определенная совокупность свойств, характеризующая достигнутый личностью уровень сознательной саморегуляции поведения.

Воля – это сторона всего сознания человека, она соотносится со всем сознанием, а не с каким-либо частным психическим процессом.

Воля – это основная целенаправленность человека, определяемая его жизненным идеалом, в соответствии с которым он организует всю свою деятельность.

Селиванов В. И. 1992. С. 132, 176, 177

Регулирующую роль воли отмечали также А. Ц. Пуни [1966], Б. Н. Смирнов [1983], П. А. Рудик [1962; 1967], Н. П. Рапохин [1981], М. Брихцин [1989] и др.

Р. Мэй [May, 1974] характеризовал волю как категорию, определяющую способность личности организовывать свое поведение таким образом, чтобы совершалось движение к заданной цели, в заданном направлении. В отличие от желания, воля подразумевает возможность выбора, несет в себе черты личностной зрелости и требует развитого самосознания.

В. К. Калин считал, что исследования феномена воли в рамках анализа предметного действия не привели к успеху в раскрытии сущности воли. По его мнению, специфику понятия воли нельзя выделить и при анализе мотивации, равно как и при рассмотрении воли только как механизма преодоления препятствий. Специфику воли указанный исследователь видел в регуляции человеком собственных психических процессов (перестройке их организации для создания оптимального режима психической активности) и в перенесении цели волевых действий с объекта на состояние самого субъекта. Как и Л. С. Выготский, В. К. Калин считал, что главная задача воли — обеспечить человеку овладение своим собственным поведением и психическими функциями. Это означает, что в воле отражаются *самосубъектные* отношения, т. е. активность человека, направленная не на внешний мир или на других людей, а на самого себя.

В. К. Калин выдвинул идею понимания воли как проблемы самосубъектных отношений... Ее специфика находит свое выражение в преобразовании функциональной организации психики, выборе эффективного способа этого преобразования и создания у себя состояния оптимальной мобилизованности адекватно достижению поставленной цели. В качестве исходного он избрал понятие «волевая регуляция», функцией которой является «оптимизация процессов становления и удержания необходимой формы деятельности, т. е. вторичных по генезу формообразующих процессов», когда надо «преодолеть себя». В такие моменты, чаще всего критические, сознание субъекта на время «отрывается» от объекта (предмета деятельности) и переключается на самого себя «в целях ликвидации возникшего несоответствия между своим состоянием и требованиями, предъявляемыми к деятельности» [Калин, 1989].

Оригинальность и, как мы считаем, сомнительность концепции В. К. Калина состоит в том, что воля, по его мнению, не включает в себя регуляцию предметного содержания деятельности. Видимо, поэтому, иллюстрируя свои представления о воле, он односторонне трактует волевые проявления летчика в ситуации «слепого полета» ночью и в облаках, когда нарушается ориентация в пространстве, возникает иллюзия полета с сильным креном, перевернутого полета и т. д. Ссылаясь на статью летчика И. В. Кочаровского, В. К. Калин отмечает направленность его волевого усилия всего лишь «на преодоление невольного стремления пилотировать по «непосредственному впечатлению» и подавление ложных ощущений, т. е. «на борьбу летчика с самим собой» [с. 48]. При этом он «не замечает» описания летчиком внешней картины своих волевых проявлений, каковой явилась «неистовая борьба с самолетом», когда летчик усилием воли заставляет себя действовать в соответствии с показаниями приборов. И в другой работе В. К. Калин не обратил внимания на то, что при искажении целостной организации психического отражения действительности «Волевое усилие способствовало решению частной задачи: все внимание уделять пилотированию самолета» [Завалова Н. Д. с соавторами, 1986, с. 97].

Сказанное, по-видимому, достаточно убедительно свидетельствует о том, что волевые действия летчика по овладению собой и управлению самолетом являются проявлением как самосубъектных, так и субъект-объектных отношений. Такое понимание регуляторной функции психики, включая ее высший уровень, находится в русле рассмотрения любой реальной деятельности как имеющей внешний и внутренний планы, неразрывно связанные между собой [Божович Л. И. с соавторами, 1976, с. 212].

Смирнов Б. Н. 2004. С. 65

В. К. Калин дал следующее развернутое определение воли: «Волевая регуляция (процессуальный аспект воли) есть сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирование этой активности в нужном направлении, т. е. выбор и реализация субъектом деятельности наилучшего способа (формы) преобразования исходной актуальной функциональной организации психики в необходимую, адекватную целям и условиям деятельности, позволяющую достичь наибольшей ее эффективности» [1989а, с. 52]. Это, говоря другими словами, процесс самоорганизации психики для достижения цели наиболее эффективным способом.

В связи с данным им определением волевой регуляции В. К. Калин ставил вопрос об *индивидуальных стилях волевой регуляции*. Под этим он имел в виду

устойчивые способы организации волевых действий, т. е. структуру волевой регуляции. Индивидуальный стиль волевой регуляции обеспечивает соотнесенность функционирования психики с требованиями деятельности. К сожалению, автор не приводил конкретных примеров проявления разных стилей волевой регуляции, в связи с чем остается неясным, в чем состоит специфика этого нового понятия по сравнению со стилями деятельности, многократно описанными в литературе.

1.6. Воля как контроль за действием

Юлиус Куль [Kuhl, 1983b, 1984, 1987] выделил собственно мотивационные и волевые аспекты мотивационного процесса и предложил рассматривать мотивацию селекции и мотивацию реализации. Выбор (селекция) одной из возможных альтернатив действия в рамках мотивационного процесса не означает реализации выбранного варианта действия. Для реализации часто *требуется дополнительный, волевой процесс* контроля за действием, *особенно когда имеются конкурирующие тенденции, препятствующие реализации выборанного действия*.

Ю. Куль различает опосредующие процессы контроля за действием и процессы, обеспечивающие текущий контроль. С помощью последних обеспечивается управление действием шаг за шагом в процессе его развертывания.

Автор выделяет семь видов опосредующих процессов контроля, способствующих реализации действия:

1. *Избирательное внимание*, которое направлено на ту информацию, которая соответствует актуально действующему побуждению (интенции). Вся остальная информация заглушается.
2. *Контроль кодирования*. Поступающая информация кодируется. Особенно глубоко обрабатываются те аспекты информации, которые связаны с текущей интенцией.
3. *Контроль эмоций*. Существуют эмоции, способствующие реализации интенции, поэтому человек стремится вызвать их у себя. Другие эмоции препятствуют осуществлению действия, поэтому человек может направлять свой контроль на их недопущение.
4. *Мотивационный контроль*. Когда действующая интенция недостаточно сильна из-за наличия конкурирующих интенций или возникают неожиданные преграды, происходит возобновление мотивационного процесса: для этого человек актуализирует представления об ожидаемом результате и других позитивных стимулах деятельности. Тогда система контроля за действием как бы возвращается к исходной мотивационной системе. Это позволяет постепенно повысить изначальную привлекательность цели, пока она не достигает той силы, которая необходима для противостояния конкурирующим тенденциям.
5. *Контроль окружающей среды*. Это устранение всех соблазнов, мешающих достижению цели, например устранение сладостей из дома теми, кто хочет похудеть.

6. *Экономная переработка информации.* Имеется в виду, что формирование интенции может чрезмерно затягиваться из-за излишне тщательной (избыточной) переработки информации.
7. *Преодоление неудач.* Человек должен уметь не слишком долго концентрироваться на неудаче, а также отказываться от недостижимых целей.

Опосредующие процессы контроля за действием осознаваемы человеком и активно им реализуемы, однако не всегда. Эти процессы могут разворачиваться как автоматические стратегии, не затрагивающие сознание субъекта. И это имеет свои преимущества, так как способствует большей быстроте и надежности действий и требует меньших усилий для переработки информации в оперативной памяти.

1.7. Воля как механизм преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей

В сознании большинства людей, не сведущих в психологии, слово «воля» выступает как синоним волевой регуляции, т. е. способности человека преодолевать возникающие затруднения. Так, Л. А. Кербель и О. П. Саутина [1982] опросили спортсменов с целью узнать, какое содержание они вкладывают в понятие «воля». В ответах прозвучало, что это: целеустремленность, сдержанность, мобилизация всех сил, умение побороть себя, найти в себе силы, когда они уже кончились, и т. п.

Однако и многие психологи понимают волю только как психологический механизм, способствующий преодолению препятствий. К. Н. Корнилов в связи с этим утверждал, что о воле человека судят прежде всего по тому, насколько он способен справляться с трудностями. Аналогичное понимание воли можно найти и в других публикациях. В. И. Селиванов видит специфику воли «в сознательном саморегулировании человеком своего поведения в затрудненных условиях, когда надо прилагать инициативно-сознательные усилия, чтобы не оступить от поставленной цели» [1992, с. 181]. По Б. Н. Смирнову [1984], воля в единстве с разумом и чувствами регулирует поведение и деятельность *в затрудненных условиях*; по П. А. Рудику [1967], воля — способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, *преодолевая при этом внутренние препятствия*; в «Психологическом словаре» воля характеризуется как способность действовать в соответствии с целью, *подавляя непосредственные желания и стремления* [1983, с. 53]. В приведенных выше определениях *воля является синонимом волевой регуляции,* функция которой — преодоление трудностей и препятствий.

К этой же точке зрения можно отнести взгляды на волю П. В. Симонова [1987], рассматривающего волю как *потребность преодоления препятствий.* Он полагал, что филогенетической предпосылкой волевого поведения является «рефлекс свободы», описанный И. П. Павловым. «Рефлекс свободы» — это самостоятельная форма поведения, для которой препятствие служит адекватным *стимулом.* «Не будь его, — писал И. П. Павлов об этом «рефлексе», — всякое малейшее препятствие, которое встречало бы животное на своем пути, совершенно прерывало бы течение его жизни» [1951, с. 343].

В обоснование своей точки зрения П. В. Симонов ссылался также на исследование В. П. Протопопова, показавшего, что «реакция преодоления», возникающая при наличии преграды и дополнительная по отношению к потребности, первично инициировавшей поведение (пищевая, половая и т. д.), играет важную роль в формировании приспособительных действий. Столкнувшись с преградой на пути к пище, животное начинает использовать не те варианты поведения, которые ранее приводили к пищевому подкреплению, но те способы преодоления сходных препятствий, которые хранятся в его памяти. Именно характер преграды, а не первичный мотив (потребность) определяет состав действий, которые перебираются в процессе выбора варианта поведения, способного обеспечить достижение цели.

П. В. Симонов замечал далее, что у человека, по сравнению с животными, взаимоотношения между реакцией на препятствия и первичным мотивом усложняются. Активность, вызванная преградой, в определенных случаях может оттеснить первоначальное побуждение на второй план, и тогда наблюдается поведение, в котором преодоление становится самоцелью, а исходный мотив утрачивает свое значение и даже забывается. У человека могут быть не только внешние, но и внутренние препятствия, «внутренние помехи» в виде конкурирующей потребности. Тогда доминирование одного из альтернативных побуждений будет определяться не только их относительной силой, но и возникновением специфической активности для преодоления субдоминантного побуждения.

«Для исследования психофизиологии воли чрезвычайно существенна ее обязательная приуроченность к какой-либо из многочисленных человеческих потребностей. Вот почему мы не продвинемся ни на шаг в разработке проблемы воли без уточнения вопроса о потребностях и мотивах: их количестве, качестве, классификации, иерархии, их “факториальном весе” в структуре данной личности», — писал П. В. Симонов [1987, с. 227].

Из всего сказанного выше он сделал такое заключение: *воля есть потребность преодоления препятствий* (рефлекс свободы). Ярким подтверждением относительной самостоятельности этой потребности может служить спорт, считал исследователь. Если бы цель спортивного соревнования заключалась единственно в победе над соперником, спортсмены должны были бы предпочитать возможно более слабых конкурентов, писал автор. Однако хорошо известно, что победа над слабым соперником не приносит ни радости, ни удовлетворения (заметим, что здесь автор слишком упрощал мотивы спортивной деятельности). В то же время сколько-нибудь полная автономия воли, считал П. В. Симонов, лишает ее адаптивного значения, превращает в бессмысленное упрямство. Поэтому центральным вопросом психофизиологии воли, как полагал П. В. Симонов, остается вопрос о механизме, благодаря которому воля начинает «служить» именно этой, а не какой-либо иной потребности.

Решение поставленного вопроса исследователь видел в том, что препятствие человек воспринимает как ограничение своей свободы — и это порождает вторичную потребность преодоления. П. В. Симонов полагал, что сеченовское определение воли как «побуждения, пересиливающего все прочие», справедливо с той оговоркой, что здесь имеется в виду потребность, устойчиво доминирующая в структуре личности. Под доминирующей потребностью этот автор понимал потребность, сформированную прежде всего и главным образом условиями воспитания чело-

века на протяжении всей его предшествующей жизни. При этом определенную роль при формировании такой потребности играют и врожденные задатки личности, в том числе присущая ей выраженность «рефлекса свободы». «Если удовлетворение этой доминирующей потребности протекает в условиях, когда она порождает и наиболее сильную эмоцию [читай: энергетику. — *Е. И.*], организация поведения не сопровождается вовлечением мозговых механизмов воли. Воля не нужна матери, бросающейся на помощь своему ребенку, как не нужна и человеку, целиком захваченному крайне интересным, а потому неотразимо привлекательным для него делом. Если же субдоминантные конкурирующие мотивы генерируют эмоции более сильные, чем эмоции, продиктованные доминирующим мотивом, включается механизм воли, обеспечивая сохранение стратегически важных целей» [там же, с. 223].

П. В. Симонов отмечал и недостатки волевой регуляции. «Способствуя удержанию первоначально намеченной цели, воля чрезмерно локализует поиск решения, препятствуя тем “отказам”, которые так необходимы для новых и неожиданных подходов к решению проблемы» [там же, с. 224]. Далее автор снова возвращался к этой мысли и подчеркивал, что «стабилизирующая поведение функция воли имеет свою “ахиллесову пяту”, которая становится особенно очевидной в случае необходимости творческого подхода к решению стоящих перед субъектом задач. Один из замечательных парадоксов высшей нервной (психической) деятельности человека состоит в том, что “рефлекс свободы”... делает субъекта поразительно несвободным в сфере творчества, навязывая ему упорные попытки продвижения в одном и том же ранее намеченном направлении. Вот почему в процессе эволюции сформировался специальный механизм, защищающий определенные этапы творческой деятельности от вмешательства воли — механизм сверхсознания, или надсознания...» П. В. Симонов отмечал: «...Порождая принципиально новые, непредсказуемые варианты решений и предлагая эти варианты воле для их реализации и проверки действительностью, механизм сверхсознания делает волю относительно свободной от ранее сложившихся стереотипов поведения. Впрочем, эта свобода сейчас же оборачивается несвободой от внешней социальной и общеприродной среды, которая санкционирует объективную правильность решений или обнаруживает их ложность. В этом — великая диалектика нежесткого, немеханистического детерминизма, которая подчас ускользает от критиков рефлекторной теории» [там же, с. 226–227].

В этих рассуждениях П. В. Симонова многое остается неясным. Но, прежде чем говорить об этих неясностях, подчеркну еще раз, что автор, по сути, подходит к воле с позиции понимания ее как волевой регуляции, т. е. как силы воли. Именно в этом ракурсе надо воспринимать его примеры с матерью и увлеченным своим делом человеком, которым не нужна сила воли, но, разумеется, необходима воля как преднамеренное, сознательное управление своим поведением и деятельностью.

Итак, положение П. В. Симонова о том, что воля «служит» доминантной потребности, ничего не проясняет. Во-первых, почему воля должна обслуживать только доминантную потребность? Сила воли (самопринуждение) нужна именно при равенстве побуждений, чтобы одно из них сделать доминантным (о чем, кстати,

говорит и сам автор в начале статьи). А когда одна из потребностей уже доминантная, то, по закону доминанты А. А. Ухтомского, она и является вектором поведения. Зачем же здесь сила воли? Во-вторых, не очень понятно, зачем бороться с субдоминантным мотивом и как он может обладать более сильной эмоцией? Вероятно, речь идет о ситуативно возникающей потребности, которая вступает в противоречие с доминантным мотивом. Не вполне ясен и механизм появления потребности преодоления. Он что, целиком рефлекторный? Но тогда при чем здесь воля?

С одной стороны, П. В. Симонов говорил о том, что воля обслуживает доминирующую потребность, с другой стороны, приводил примеры, показывающие, что воля нужна именно для преодоления (торможения) субдоминантных потребностей.

Рассуждая о стабилизирующей поведение функции воли, не подменял ли автор этот механизм ригидностью, инертностью установок, которые подсознательно влияют на поведение? Иначе трудно понять, как сила воли не только не помогает творческому поиску, но и мешает ему. Еще П. И. Чайковский писал, что в творчестве большое значение имеет вдохновение, но чтобы оно пришло в процессе работы, необходимо волевое усилие.

П. В. Симонов рассматривал не только внешние, но и внутренние препятствия, понимая под последними только конкурирующие потребности. Но даже и при таком понимании потребность в нравственном поведении может стать препятствием для удовлетворения первичной потребности. Вследствие этого потребность преодоления должна была бы проявляться и в отношении нравственных принципов человека, осилив которые, человек становится волевым, а если не сумеет «поступиться принципами», то, согласно П. В. Симонову, — безвольным. Очевидно, логики в этом нет.

Неудачна, по мнению В. И. Селиванова и В. К. Калина (и я с ними согласен), ссылка на В. П. Протопопова, исследование которого не имеет никакого отношения к проблеме воли, а посвящено лишь изучению быстроты формирования у животных навыков, с помощью которых можно преодолеть преграду, т. е. в этом случае рассматривалась проблема обучения. Поэтому В. П. Протопопов и говорил о преодолении препятствий животными с помощью имеющихся у них навыков, хранящихся в памяти, а вовсе не с помощью воли. Дело, следовательно, в опыте, а не в потребности преодоления. В терминах П. К. Анохина, в данном случае *цель* играет роль системообразующего фактора, приводящего к формированию программы ее достижения. Кроме того, в опытах В. П. Протопопова было выявлено, что если животное не смогло преодолеть препятствие, повторно активность не возникала, пока в ситуацию не вводилось какое-либо новое условие. Так что о потребности преодоления в этих опытах речь идти не может.

Кроме того, далеко не на каждое препятствие надо реагировать как Александр Матросов, т. е. бросаться грудью на амбразуру, стараясь во что бы то ни стало его побороть. Роль разума в преодолении препятствий не менее важна, чем значение силы воли. Недаром говорится: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». Поэтому человек вовсе не должен реагировать на любое препятствие возникновением потребности преодоления. Бесспорно, что есть люди, для которых преодо-

ление любых препятствий является чем-то похожим на хобби. Но для того, чтобы вести себя подобным образом, надо обладать определенными чертами личности, о которых П. В. Симонов ничего не говорил: повышенным самолюбием, завышенным уровнем притязаний и т. п. Быть может, у таких людей и имеется потребность преодоления как черта личности, которая заставляет их проявлять силу воли ради самоутверждения по всякому поводу, где надо и где не надо (своеобразная переизбыточность силы воли). Но такое поведение имеет своей причиной скорее повышенную энергетику, нежели моральное чувство и разум, о которых писал И. М. Сеченов.

Понимание воли, предложенное П. В. Симоновым, вызвало резкую критику со стороны В. И. Селиванова [1986], который указывал на свойственный такому пониманию отрыв воли от личностного самосознания и от сознательной регуляции целенаправленного преодоления препятствий.

1.8. Слабости противоборствующих по вопросу о природе воли направлений

Итак, изучение воли в историческом аспекте можно разделить на несколько этапов.

Первый этап связан с пониманием воли как механизма осуществления действий, побуждаемых разумом человека помимо его желаний или даже вопреки им.

Второй этап связан с возникновением волюнтаризма как идеалистического течения в философии.

На третьем этапе волю стали связывать с проблемой выбора и борьбой мотивов.

Наконец, на четвертом этапе волю начали рассматривать как механизм преодоления препятствий и трудностей, встречающихся человеку на пути к достижению цели.

Это в итоге привело к возникновению двух главных противоборствующих течений в вопросе о природе воли.

Одно из них подменяет волю мотивами и мотивацией. В соответствии со взглядами представителей этого направления, сказать «против воли» — значит сказать «против желания». Желание (волеизъявление) бывает разной силы. Соответственно, в этом случае сила желания становится заменителем «силы воли». Происходит, таким образом, подмена представлений о психическом и физическом волевом напряжении представлениями о силе переживания потребности, желания. *Воля выступает здесь скорее как сознательный (мотивационный) способ регуляции поведения и деятельности человека*.

Другое течение связывает волю только с преодолением трудностей и препятствий, т. е., по существу, делает понятие «воля» синонимичным понятию «сила воли». Такое отождествление этих двух понятий в обыденном сознании, вероятно, происходит следующим образом. Считается, что человек, умеющий преодолевать трудности, обладает сильной волей, и такой человек обычно называется волевым. Отсюда «волевой» — это тот, кто имеет волю. Незаметно «сила воли» превратилась просто в «волю», и теперь воля понимается только как инструмент

преодоления трудностей, а волевое поведение рассматривается прежде всего как поведение, направленное на достижение цели, несмотря на имеющиеся трудности. Отсюда — возникают представления о субъектах волевых и неволевых, т. е. обладающих или не обладающих волей. *Воля здесь выступает как характеристика личности, характера.*

Но если волевая регуляция и волевое поведение связаны только с преодолением трудностей, то как назвать сознательную регуляцию и сознательное поведение, которые не обусловлены обязательными трудностями? Почему тогда эту регуляцию тоже называют волевой, произвольной?

Воля — способность человека действовать в направлении поставленной цели, преодолевая те или иные (внутренние или внешние) препятствия. Если разум формулирует цель, то воля инициирует действия к данной цели.

Волевой акт — это глубинный процесс борьбы разнонаправленных мотивов, тенденций в точках бифуркации (точки разветвления) на жизненном пути.

Ананьев В. А. 2006. С. 74

Неразбериха в понятиях, относящихся к определению воли, отчетливо видна у ряда авторов: с одной стороны, воля не сводится только к волевому усилию, а с другой стороны — она не совпадает и с произвольным действием.

Такая позиция, по существу, наблюдается у Е. О. Смирновой (1990). Например, она пишет, что действия ребенка по инструкции, по правилу, будучи произвольными, не являются волевыми, поскольку их мотивы задаются взрослым, а не исходят от самого ребенка. Или что воля и произвольность могут не совпадать даже у взрослого человека: волевой человек, — замечает она, — т. е. обладающий устойчивой иерархией мотивов и вытекающими отсюда качествами настойчивости, решительности, целеустремленности, далеко не всегда способен к произвольной организации своего поведения (не владеет собой, не контролирует себя); напротив, человек с развитой произвольностью, — продолжает Е. О. Смирнова, — т. е. хорошо владеющий собой, организованный, сознательно управляющий собой, может не обладать устойчивой системой собственных мотивов и ценностей и, следовательно, является слабовольным.

Этот странный взгляд на произвольность и волю, в принципе, не нуждается в обстоятельном опровержении. Достаточно указать на то, что целеустремленность и настойчивость не могут проявляться несознательно. По существу автор этой точки зрения говорит о том, что воля проявляется по-разному, в разных волевых качествах, поэтому можно быть решительным, но невыдержанным, хорошо организованным, но ненастойчивым.

Путаница в использовании терминов «произвольный» и «волевой» видна и в наименовании так называемых вторичных видов внимания. Так, говорят о *послепроизвольном внимании*, имея в виду, что при возникновении интереса к деятельности (например, к чтению) уже не требуется того напряжения внимания, которое было необходимо вначале, пока деятельность не вызывала интереса. Но разве

при этом сознательный, преднамеренный характер привлечения внимания к этой деятельности исчезает? Очевидно, лучше бы говорить о *послеволевом*, но все равно *произвольном* внимании.

Первое (мотивационное) направление в понимании вопроса о воле пренебрегает изучением волевых качеств (поскольку сила воли заменяется силой мотива, потребности), второе — практически исключает мотивацию из волевой активности человека (поскольку вся воля сведена к проявлению волевого усилия).

Сведение воли к волевой регуляции, отрыв волевой регуляции от мотивации даже терминологически не очень понятны. Ведь воля не потому называется волей, что проявляется в волевых качествах, а наоборот, волевые качества называются так потому, что они реализуют волю, произвольно, *сознательно* проявляются, т. е. по воле (по желанию и приказу) самого человека. Следовательно, семантически понятие «волевые качества» — производное от слова «воля», а не слово «воля» происходит от понятия «волевые качества».

Сведение воли как единого целостного психологического механизма только к волевой регуляции, т. е. к регуляции по преодолению препятствий, неправомерно и по существу. Например, А. Ц. Пуни [1973] писал о полифункциональности воли, имея в виду не просто выполнение волей различных задач на разных этапах произвольного действия, а, скорее, многообразные волевые качества, конкретные проявления которых соответствуют различным функциям, выполняемым волей в процессе саморегуляции человеком своего поведения, своих действий. Однако, как будет показано далее, у одного и того же человека различные волевые качества могут проявляться в разной мере: одни лучше, другие хуже. Следовательно, это означает, что воля, понимаемая как механизм преодоления препятствий и трудностей (т. е. как «сила воли»), неоднородна и проявляется по-разному в различных ситуациях. Поэтому единой для всех случаев воли (если ее понимать как «силу воли») нет, иначе в любой ситуации воля проявлялась бы данным человеком либо одинаково успешно, либо одинаково плохо.

Кроме того, еще И. М. Сеченов отмечал, что воля (как механизм преодоления препятствий) просто так, без идеи, без какого-то смысла проявляться не будет. Волевой регуляции и связанным с ней волевым качествам требуется руководство, для чего и служит основание действия, поступка, т. е. мотив. Наличие же мотива отражает сознательный и преднамеренный характер регуляции, называемой произвольной. Отсюда следует, что отрывать волевую регуляцию от произвольной нельзя.

Свою лепту в одностороннее понимание воли внес и Ю. Куль, о представлениях которого говорилось выше. Он свел волю к контролю за действием. Можно согласиться, что произвольный контроль за действием является непременной частью волевого процесса (и то, что автор обратил внимание западных психологов на это, можно поставить ему в заслугу). Но почему воля — это только контроль за действием?

Ю. Куль является учеником Х. Хекхаузена, и поэтому странно читать следующий пассаж последнего: «Проблема текущего контроля за действием является особой проблемой наряду с мотивацией и волей» [2003, с. 317]. Тут уж невольно голова пойдет кругом. Значит, вопреки утверждениям Куля, сознательный контроль за действием — это не волевой процесс?

Понять, что такое воля, можно только в том случае, если удастся свести воедино крайние точки зрения, каждая из которых абсолютизирует одну из упомянутых сторон воли: мотивацию, принимаемую за волю, — в одном случае, или направленное на преодоление трудностей волевое усилие, к которому сводится воля, — в другом случае. *Изложенные выше подходы к пониманию сущности воли отражают различные ее стороны, обозначают различные ее функции и вовсе не противоречат друг другу*. В самом деле, воля, с одной стороны, связана с сознательной целеустремленностью человека, с преднамеренностью его поступков и действий, т. е. с мотивацией, с самоинициацией действий и самоуправлением при их осуществлении (отсюда и создающееся у действующего человека впечатление о свободе своих поступков и действий, кажущаяся их независимость от внешних условий, от влияния других людей). С другой стороны, наиболее яркое проявление воли наблюдается при преодолении трудностей — отсюда и возникает мнение, что воля нужна только для этих случаев. В действительности же волевое (или, другими словами, произвольное) управление включает и то и другое.

Поэтому понимание феномена воли возможно только на основе синтеза различных теорий, на основе учета *полифункциональности* воли как психологического механизма, позволяющего человеку сознательно управлять своим поведением.

ГЛАВА 2

Воля как произвольное управление поведением и деятельностью человека

2.1. Является ли воля реальным психологическим явлением?

Противоборство между психологами по проблеме воли наблюдается и по другой линии. Одни отстаивают точку зрения, что воля — это не только реальное, но и вполне самостоятельное психическое явление, другие — что в реальности никакой воли нет; что это понятие — лишь конструкт, термин, обозначающий довольно разнородные явления. Рассмотрим доводы тех и других.

Воля как реальное и самостоятельное психическое явление. Понимание воли как самостоятельного и реального психического явления, существующего наряду с разумом и эмоциями, встречается уже у древнегреческих философов. Платон сравнил жизнь человека с колесницей. В нее впряжены два бешеных коня: чувство и воля. Эти силы рвутся вперед, увлекают колесницу и могут ее опрокинуть. Однако управляет колесницей разум. Он крепко держит вожжи, сдерживая безумные порывы коней. Отсюда проистекает и выделение трех сфер личности и, соответственно, трех типов психических процессов: интеллектуальных, эмоциональных и волевых. В связи с этим В. И. Селиванов писал: «Если ум человека есть характеристика сознания по формам отражения объективной действительности, а чувства — характеристика того же сознания по формам отношения к действительности, то воля — это характеристика сознания по формам регулирования самой деятельности человека во внешнем мире» [1974, с. 91].

К этой триадической модели все так привыкли, что она воспринимается как аксиома, не требующая доказательств, а вслед за ней аксиоматическим стал и взгляд на волю как на самостоятельное психическое явление.

Как отмечал В. Э. Чудновский, «исследователь, исходя из трехчленной формулы (разум, чувства, воля), хотя и признает, что компоненты данной формулы в той или иной степени связаны между собой и с психическими свойствами личности, но эта связь в достаточной мере не прослеживается... В традиционной трактовке

воля характеризуется как свойство, в большей или меньшей степени эмансипированное от личности в целом, как некий инструмент, при помощи которого личность реализует определенное поведение» [1981, с. 54].

А между тем И. М. Сеченов, который считается основателем материалистического понимания воли и произведения которого являются излюбленным источником цитат для тех, кто стоит на тех же позициях, понимал данную проблему совсем не так прямолинейно, как это зачастую представляют себе его последователи. Мысли И. М. Сеченова о воле редко цитируются полностью, и, что самое главное, их смысл остается не до конца понятым. В то же время позиция И. М. Сеченова по вопросу о воле отнюдь не однозначна, и его высказывания можно трактовать по-разному, *подкрепляя противоположные воззрения на волю* различными цитатами. Неудивительно, что на И. М. Сеченова опирались как В. Э. Чудновский, отстаивающий мотивационную теорию воли, так и А. Ц. Пуни, рассматривающий волю как самостоятельное психическое явление в одном ряду с интеллектом и чувствами. И действительно, с одной стороны, И. М. Сеченов утверждал: «Ни обыденная жизнь, ни история народов не представляют ни единого случая, где *одна* холодная, безличная *воля* могла бы совершить какой-нибудь нравственный подвиг. *Рядом с ней* всегда стоит, *определяя ее*, какой-нибудь нравственный мотив... Даже в самых сильных нравственных кризисах, когда, по учению обыденной психологии, воле следовало бы выступить всего ярче, *она сама по себе* действовать не может, а *действует* лишь во имя разума или чувства». Получается, что И. М. Сеченов признавал наличие воли, которая взаимодействует с мотивом при управлении поведением. А с другой стороны, он же писал: «Не достаточно ли снабдить человека вместо суммы чувство + воля одним только нравственным чувством в усиленной степени?» Или: «Безличной, холодной воли мы не знаем; то же, что считается продуктом ее [воли. — *Е. И.*] совместной деятельности с разумом и чувством, *может быть прямо выводимо из последних* [курсив мой. — *Е. И.*]» [Сеченов, Павлов, Введенский, 1952, с. 286]. Таким образом, И. М. Сеченов без обиняков говорил о том, что воли как самостоятельного психологического феномена, существующего и управляющего поведением человека наряду с разумом и моральными чувствами, нет.

Усложняет понимание воззрений И. М. Сеченова на волю и следующее обстоятельство: в одном случае он рассматривал волю как *механизм поведения* и акцентировал внимание на том, что воля является личностным образованием, а не надличностным (как доказывали сторонники «свободной воли»), а в другом случае использовал понятие «воля» в узком смысле, как лишь *механизм управления движениями* (их запуском, остановкой, регуляцией параметров движений).

Да что говорить о И. М. Сеченове, работы которого были написаны тогда, когда психология и психофизиология только зарождались, если и в наше время даже сторонники мотивационной теории воли, по существу отрицающие ее самостоятельность как психического явления, рассуждают о воле так, как будто она все-таки является самостоятельной. Так, Х. Хекхаузен (2003) пишет, что Юлиус Куль первым указал на необходимость различения собственно мотивационных и волевых аспектов *мотивационного процесса*. Представляется, что больше запутать читателя в понимании, что же такое воля, невозможно. С одной стороны, воля — вид

мотивации, участвующая в контроле за действием, с другой стороны, воля – это особая проблема наряду с мотивацией и контролем за действием

Нередко некорректное использование понятия «воля» провоцирует, вопреки намерению пишущих, понимание воли как какого-то обособленного психического образования, существующего наряду с разумом, мотивами, эмоциями и выступающего в качестве высшего и самостоятельного детерминатора и регулятора поведения, которая к тому же сама себя и обслуживает. Вот как, например, писал о воле С. Л. Рубинштейн: «Еще не окрепшая воля создает себе иногда в явлениях негативизма защитный барьер» [1946, с. 605]. Невольно, читая такое, как и высказывание Ф. Е. Василюка (см. врезку), начинаешь представлять себе волю как некое самостоятельное начало в составе личности, которое не только управляет человеком (а не сам человек управляет собой), но еще и само о себе заботится.

Одна из основных функций воли состоит в том, чтобы не дать разгорающейся в поле деятельности борьбе мотивов остановить или отклонить активность субъекта. И в этом смысле воля – это борьба с борьбой мотивов.

Разумеется, это не значит, что воля, взяв под свое покровительство определенную деятельность, перестает видеть все время меняющуюся психологическую ситуацию, без обсуждения отметает все появляющиеся возможности и намерения и независимо ни от чего постоянно подстегивает осуществляющуюся деятельность, одним словом, что воля – это слепая сила. В воле, на наш взгляд, вообще меньше силы, чем обычно считается, а больше «хитрости»... Сила воли состоит в ее умении использовать в своих целях энергию и динамику мотивов.

Василюк Ф. Е. 1984. С. 140

С другой стороны, можно встретить высказывания, из которых вытекает, что воля сама кем-то регулируется. Например, С. Л. Рубинштейн писал: «Путем эмоционального воздействия доходят... до ребенка правила, которые, закрепляясь частично как привычки, *регулируют его волю* (курсив мой. – *Е. И.*)» [там же, с. 609]. В этой цитате я хочу обратить внимание на то, что правила регулируют не поведение ребенка, а его волю. Получается, что регуляция (воля) сама еще служит объектом какой-то регуляции.

Некорректность использования понятия «воля» проявляется и тогда, когда говорят о качествах воли, вместо того чтобы говорить о волевых качествах личности.

Вообще, читая работы, посвященные проблеме воли, видишь, как вольно иные психологи обращаются с этим понятием. Волю воспитывают, формируют, укрепляют и расслабляют, дезорганизуют, высвобождают от ограничений и навязывают другому. Воля бывает, по словам психологов, зрелой, сильной или слабой, собственной («поступать по собственной воле») и чужой («действовать не по своей воле»). И когда читатель встречается с таким разнобоем даже у одного и того же автора на нескольких соседних страницах, он либо действительно начинает ве-

рить, будто воля — это нечто такое, что можно подержать в руках или хотя бы увидеть; либо, если читатель обладает критическим складом ума, начинает сомневаться, существует ли вообще корректное употребление понятия «воля», и коли таковое существует, то можно ли разобраться, что́ именно оно обозначает.

Отрицание воли. Существующие различия в понимании воли, а главное — трудность объективного изучения этого явления (поскольку вне активности человека воля не проявляется и ее так же невозможно выделить в чистом виде из комплекса прочих психологических феноменов, как и внимание) привели к тому, что многие авторы сомневаются в реальном существовании воли. Исследователи полагают, будто за этим термином скрываются различные, и отнюдь не только «волевые», психологические феномены, которые по мере изучения будут все больше выпадать из «волевой обоймы».

В. А. Иванников заметил: «Обилие гипотез при отсутствии заметного прогресса в выделении психической реальности, соотносимой с термином “воля”, вряд ли является случайным. Дело скорее всего в том, что такой особой реальности просто не существует, а намеренное изменение побуждения к заданному действию достигается через совместную работу известных психических процессов или, точнее, в результате целостной работы мозга и психики» [1991, с. 122].

В. А. Иванников, считая понятие воли чисто описательным и в большей мере житейским, чем научным, с определенной дозой самобичевания пишет о том, что, находясь в плену старых догм, тоже пытался «открыть природу воли, и только позже пришло понимание того, что природу воли открыть нельзя, потому что мы сами [ученые. — *Е. И.*] ввели это понятие для объяснения особого поведения человека. Поэтому, — продолжает он, — мы должны вернуться к тем явлениям и реальностям поведения человека, которые заставили нас ввести понятие воли. То есть мы должны найти психологический механизм (механизмы), обеспечивающий волевую регуляцию действий, которые человек должен, но не хочет или *не может* [курсив мой. — *Е. И.*] осуществить в данный момент, а не пытаться догадаться — что есть воля» [1998, с. 5].

Считая волю понятием, лишенным реального содержания, В. А. Иванников утверждает, что «не только студенты, но и многие исследователи забыли, что некоторые понятия вводились в психологию не как обозначения каких-то психических реальностей, а как теоретические конструкты, призванные объяснить психические явления или поведение живых существ» [там же, с. 3–4]. Другими словами, воля, с его точки зрения, является теоретическим допущением и не более.

В подтверждение своей точки зрения В. А. Иванников приводит не слишком убедительные доводы. Тот факт, что имеются различные представления о механизмах волевой регуляции, вовсе не служит даже косвенным подтверждением отсутствия реального содержания в понятии воли, как утверждал упомянутый исследователь. Если пользоваться подобными аргументами, то с таким же успехом можно утверждать, что не существует и мотива, поскольку различных точек зрения по поводу этого явления имеется еще больше.

Не слишком убедительно и утверждение, согласно которому изменение побуждения (рассматриваемое В. А. Иванниковым как эквивалент волевого усилия) достигается в результате целостной работы мозга и психики. Никто и не собира-

ется утверждать, что имеются какие-то отдельные центры воли. А вот механизм управления, отличный от непроизвольного, существует, чего не отрицал и сам В. А. Иванников. И отличие этого произвольного механизма от упомянутого непроизвольного состоит не в том, что в нем задействован целый комплекс разных психических процессов (таких как мышление, память, восприятие и т. д.), — все это имеет место и при непроизвольном поведении животных, — а в том, что эти процессы актуализируются не внешними, но внутренними сознательными стимулами, проистекающими из принятого самим человеком решения (даже если изначально поведение спровоцировано внешним раздражителем). Именно такой механизм и должен быть назван волевым (произвольным). То есть, во-первых, таким, который функционирует с участием сознательных решений и побуждений (мотивов), кажущихся часто *вольными*, независимыми от внешних обстоятельств, вытекающими из желаний самого человека. И во-вторых, этот механизм должен проявляться в сознательных (волевых) импульсах и усилиях.

Вообще, в позиции В. А. Иванникова трудно разобраться. Например, он то совершенно отрицает волю как психическую реальность и, по существу, отказывается от использования этого понятия, то отмечает, что «заслуга советских ученых перед мировой психологией состоит не только в простом сохранении проблемы воли. Совместными усилиями многих советских психологов были развиты и сформулированы важные положения, которые являются хорошей основой для дальнейшего развития исследований в этой области психологического знания» [там же, с. 70].

Утверждая, что воли как психического образования или самостоятельного психического явления нет, он в то же время пишет книги и статьи о произвольной регуляции, как бы не замечая, что произвольная регуляция означает не что иное, как «регуляция, *происходящая от воли*».[1] Но как может что-то происходить из ничего, от того, чего нет? И если нет воли, то о каком волевом поведении, о котором В. А. Иванников пишет в своих работах, в том числе и в учебном пособии, может идти речь? Уж если быть таким решительным в отрицании воли, то все понятия, включающие слово «воля», этому автору следовало бы взять в кавычки или говорить о *так называемых* произвольном управлении, волевом поведении, волевых качествах.

2.2. Воля как синоним произвольности

И. М. Сеченов писал, что произвольный — значит сознательно-разумный [1953, с. 136]. Тем самым он выступает против обывательских представлений о том, что между мыслями и желаниями — с одной стороны, и поступками — с другой стороны, должна быть свободная сила, которая и называется волей. Человек волен

[1] Этот же «грех» присущ и пониманию воли В. И. Селивановым, когда он пишет, что волевая регуляция (воля) — не синоним всей произвольной регуляции, а только одна из ее форм, так как волевая регуляция, с его точки зрения, это только сознательная мобилизация личностью своих психических и физических возможностей для преодоления трудностей и препятствий. Другими формами произвольности он считает привычные действия и эмоциональный порыв.

поступать и согласно своим мыслям, и желаниям и наперекор им. Из этого высказывания следует, что для И. М. Сеченова воля и есть не что иное, как произвольность.

Чтобы не быть голословным, приведу функции воли, отмеченные И. М. Сеченовым: «Она может вызывать, прекращать, усиливать и ослаблять движение» [1952, с. 249]. Как видим, воля связывается не только и не столько с мобилизацией и преодолением препятствий, сколько с обычным сознательным (т. е. произвольным) управлением человеком своими действиями.

Наиболее характерны для человека **сознательные** движения, направленные на достижение поставленной цели. т. е. **произвольные** движения... Сочетание или целая система движений, связанных между собой общей целью и единым мотивом, называется **волевым действием** человека...

Мы называем направленные на достижение сознательно поставленной цели действия **волевыми**, потому что они являются выражением нашей воли, которая представляет собой *сознательную целеустремленность* человека на выполнение тех или иных действий.

Корнилов К. Н. 1948. С. 315–316

С моей точки зрения, «воля» — не столько объяснительное, сколько классификационное понятие, которое позволяет отделить произвольные (сознательные, разумные) действия от рефлекторных (непроизвольных) реакций. *Воля, как и многие другие психологические термины (восприятие, мышление, память) — это обобщенное понятие, обозначающее определенный класс психических явлений, процессов и действий, объединенных единой функциональной задачей — сознательным и преднамеренным управлением поведением и деятельностью человека*. Использование таких обобщающих понятий удобно, так как с их помощью мы сразу узнаем, о каком классе действий, процессов идет речь.

В подтверждение именно такой точки зрения можно привести тот факт, что Аристотель, который считается одним из первых мыслителей, подошедших к изучению воли с научных позиций, употребил этот термин как раз с целью обозначения *определенного класса* действий и поступков человека, а именно тех, которые детерминируются не потребностями, желаниями, а пониманием нужности, необходимости этих действий. Иначе говоря, речь идет о классе *сознательных* поступков и действий, или о стремлениях, опосредованных размышлением. Аристотель ввел понятие о произвольных движениях, чтобы отделить их от непроизвольных, которые осуществляются без размышления. К произвольным действиям он относил те, о которых «мы заранее совещались с собою» (чтобы не создавалось излишнего противопоставления «разумных» действий и тех, которые вызваны желанием, следует заметить, что сознательными, связанными с предваряющими их размышлениями, могут быть и те действия, которые вызваны имеющимися у человека потребностями, желаниями; поэтому такие действия нельзя исключать из состава произвольных).

> Волевыми мы называем такие действия, которые направлены на достижение сознательно поставленных целей. Воля – это та сторона психической жизни человека, которая получает свое выражение в сознательной направленности действий.
>
> *Мясищев В. Н.* и др. 1968. С. 132

Итак, сопоставляя оба рассмотренных подхода к проблеме воли, делаешь вывод, что каждый из них страдает некоторым экстремизмом. Первый подход необоснованно противопоставляет волю и разум как механизмы управления поведением и деятельностью. Второй подход, также необоснованно, отрицает наличие воли как реального психического явления. В действительности же *воля — это, во-первых, реальное психическое явление, представляющее собой произвольное управление; и во-вторых, она неразрывно связана с разумом (конечно, не подменяя его), поскольку произвольное управление — всегда сознательное и преднамеренное, т. е. разумное.*

2.3. Воля — это волевая регуляция или произвольное управление?

Трудно сказать по какой причине, но в психологии утвердилось понятие «психическая регуляция», а не «психическое управление». Поэтому, очевидно, применительно к воле в большинстве случаев психологи говорят о произвольной или волевой регуляции. Впрочем, вряд ли этому различению придается какой-то специальный смысл. Скорее всего, для большинства психологов управление и регуляция являются тождественными понятиями. Так, Е. Д. Хомская пишет: «Под произвольностью высших психических функций понимается возможность сознательного управления психическими функциями» [1987, с. 131], а Б. В. Зейгарник с соавторами упоминает о «развитии саморегуляции как осознанного управления своим поведением» [Зейгарник, Холмогорова, Мазур, 1989, с. 122].

Понимание воли как управления можно встретить и у В. К. Калина, хотя в основном он пользуется понятием «волевая регуляция»: «Воля... — это система механизмов сознания, обеспечивающая *самоуправление* [курсив мой. — *Е. И.*] функциональной структурой психики и уровнем ресурсных затрат в деятельности и поведении, в отдельных действиях и поступках» [1989а, с. 54].

По Л. М. Веккеру [1957], воля есть высшая форма произвольной регуляции поведения, а именно та, при которой регуляция осуществляется на основе критерия интеллектуальной, эмоционально-нравственной и общесоциальной ценности того или иного действия. Необходимость волевой регуляции этот исследователь связывает с потребностью в переводе регуляции на личностный уровень.

В. И. Селиванов [1982] тоже считает, что волевая регуляция — не синоним произвольной регуляции, а только одна из ее форм, качественно отличная от других. «Воля — высшая ступень развития произвольного поведения, выраженная в сознательном саморегулировании человека», — пишет он [1992, с. 176]. Волевая регуляция связана, по его мнению, только с сознательно-волевой напряженностью,

когда необходимы намеренные волевые усилия, чтобы преодолеть возникшие трудности. «Основная особенность волевой регуляции, — писал В. И. Селиванов, — заключается в сознательной мобилизации личностью своих психических и физических возможностей для преодоления трудностей и препятствий... Понятие “произвольное” намного шире понятия “волевое”. Если даже отрешиться от так называемых “произвольных движений” (И. П. Павлов), этим понятием психологи характеризуют и некоторые формы импульсивного поведения человека, когда... нет представления о трудностях и способах их преодоления, хотя цель акта так или иначе осознается» [1982, с. 15]. В. И. Селиванов отмечал, что произвольная регуляция проявляется и в привычных действиях.

Вопрос, однако, состоит не только в том, чтобы отдифференцировать два понятия — «произвольный» и «волевой», но и в том, чтобы различать понятия «управление (произвольное)» и «регуляция (волевая)».

С моей точки зрения, волевая регуляция не тождественна произвольному управлению, а является его разновидностью при необходимости преодолевать возникшие трудности. При этом я исхожу из следующих соображений. В теории кибернетики управление и регуляция соотносятся друг с другом как целое и часть. Если управление понимают как установление определенной зависимости выходных сигналов системы от входных, то регулирование — лишь как блокирование возмущающих воздействий. Точнее, под управлением принято понимать осуществление таких воздействий (выбранных из множества возможных на основании определенной информации), которые способствуют достижению заранее поставленной цели. При этом, характеризуя процесс управления, обычно выделяют такие его стадии, как: сбор и обработка информации, принятие решения, реализация решения и контроль. Что же касается прямого регулирования, то в это понятие вкладывается более узкий смысл, а именно: приведение управляемой системы в соответствие с установленными нормами, правилами, параметрами функционирования в случае отклонения от них. Это механизм стабилизации состояния системы или ее функционирования.

Отмечу, что сходную позицию в отношении психического управления и психического регулирования занимал Г. С. Никифоров [1989], подробно изучавший этот вопрос. Он считал, что такое понятие, как процессы психического самоуправления, следует рассматривать более широко, нежели процессы саморегулирования, и что эти две области психических процессов соотносятся как целое и часть. Под психическим самоуправлением Г. С. Никифоров понимал сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью сохранения или изменения характера их протекания.

Очевидно, термину «управление» соответствует воля в широком понимании — связанная с тем, что называют *произвольной* регуляцией, а термину «регуляция» — узкое понимание воли, соотносящееся с проявлением силы воли, волевых качеств, используемых для удержания поведения человека в пределах норм, правил, необходимых параметров функционирования при наличии препятствий, затруднений.

Таким образом, произвольное управление и волевая регуляция — это не совершенно независимые психологические феномены, а такие, которые соотносятся как

целое и его часть. Об этом говорил В. А. Иванников, рассматривая соотношения между произвольной и волевой регуляцией. Это же подчеркивал и В. И. Селиванов [1974], который писал, что как произвольная, так и волевая регуляция характеризуются одними и теми же признаками, а именно сознательной преднамеренностью поведения, основанной на разработке плана, — программы достижения цели; сознательный выбор определенного способа действия из ряда возможных; оценка трудностей и препятствий, стоящих на пути к цели, и необходимость мобилизации волевых усилий для их преодоления; сознательный контроль за исполнением выработанного плана — и сличением достигнутых результатов с первоначально поставленной целью. Различие же между тем и другим видом регуляции, — писал В. И. Селиванов, — состоит в масштабе преодолеваемых трудностей и препятствий, а следовательно, и в величине прилагаемых усилий.

Занимая обозначенную выше позицию, я стою на той точке зрения, что *произвольное управление,* являясь более общим феноменом, организует *произвольное поведение* (включая и волевое), реализуемое через *произвольные*, т. е. мотивированные (сознательные, преднамеренные) *действия*. *Волевая* же *регуляция,* будучи разновидностью произвольного управления, реализуется через разновидность произвольных действий — *волевые действия*, для которых более существенным становится проявление волевых усилий и которые соотносятся с волевым *поведением*.

Такой подход позволяет снять многие противоречия, возникающие при обсуждении проблемы воли и волевого поведения человека, которые приводят к бессодержательным дискуссиям (к спору, как говорится, о словах). Так, например, В. И. Селиванов вступил в полемику с Л. И. Божович по поводу участия воли в нравственном поведении человека. «Яблоком раздора» послужило высказывание И. М. Сеченова в работе «Кому и как разрабатывать психологию?» о том, что добрые дела вытекают из морального чувства сами собой, на основании нравственной привычки, не требуя со стороны человека дополнительных усилий. Л. И. Божович, ссылаясь на И. М. Сеченова, писала, что подлинный нравственный поступок «никогда не является результатом сознательного волевого акта, а всегда есть результат морального чувства и моральной привычки» [1960, с. 223].

В. И. Селиванов [1975] был с этим решительно не согласен и полагал, что данное высказывание И. М. Сеченова не отражает господствующего духа сеченовских работ. А этот дух заключается в том, что Сеченов старался дать естественнонаучное обоснование сильной воли «рыцарей» жизни, не уклоняющихся от избранного пути даже под воздействием «самых ужасающих сил».

Мне представляется, что эта дискуссия возникла только из-за того, что воля понималась авторами слишком узко — как исключительно волевая регуляция. Однако при понимании воли как произвольного управления предмет спора исчезает или, по крайней мере, дискуссия переходит в другую плоскость. Ведь и в том, и в другом случае речь идет о сознательном и преднамеренном проявлении нравственности, т. е. о произвольном акте (поскольку делать что-то по привычке еще не означает делать непроизвольно). Поэтому Л. И. Божович не права, отрицая возможность участия волевого акта (произвольного управления) в совершении нравственного поступка. Но вряд ли прав и В. И. Селиванов, который не учитывал того факта, что нравственность по привычке также связана с произвольным управлением, и вслед-

ствие этого пытался доказать, будто нравственный человек — это лишь тот, кто не удовлетворяется достигнутым и постоянно мобилизует все новые волевые усилия, чтобы добиваться новых успехов.

Ближе к истине оказалась М. С. Неймарк [1973], которая отмечала, что нравственные качества человека могут проявляться как на уровне сознательных намерений, когда требуется волевое усилие, так и на уровне непосредственных нравственных потребностей — без борьбы с конкурирующими желаниями, по нравственной привычке.

Как видим, приведенная выше полемика имела несколько надуманный характер и возникла лишь потому, что авторы понимали волю только как волевую регуляцию.

Воля как самоуправление. Воля (или произвольность) — это *самоуправление своим поведением с помощью сознания*, которое предполагает *самостоятельность* человека не только в принятии решения (пресловутая «свобода воли»!), но и в инициации действий, их осуществлении и контроле. В лингвистике прибавление местоименного прилагательного *само* к тому или иному слову имеет вполне определенное словообразовательное значение, смысл которого заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит. Отсюда *главной сущностью воли является самость*. Именно она отличает произвольное управление от непроизвольного. И именно ее имел в виду Аристотель, когда говорил о произвольной регуляции.

Одной из наиболее простых форм двигательных проявлений можно считать так называемые самопроизвольные движения, являющиеся, по-видимому, не чем иным, как результатом разряда энергии, накопившейся в центральной нервной системе. Только что родившийся на свет ребенок кричит, беспорядочно двигает ручками и ножками; эти движения отчасти рефлекторны, т. е. вызваны внешними раздражениями, отчасти же самопроизвольны: накопившаяся энергия требует разряда, и этот разряд выражается движениями. Засидевшийся на уроке ученик вскакивает во время перемены с места, начинает бегать, кричать, прыгать; молодые животные также часто бегают, прыгают без всякого повода. Наконец, взрослый человек, встав с постели, потягивается, совершает ряд движений, не имеющих никакой другой цели, как только размяться после долгой неподвижности.

Следующую ступень составляют подражательные движения. Как это ясно уже из самого названия, в их состав входит прежде всего восприятие движений, совершаемых другим живым существом, а затем двигательные импульсы, направленные на выполнение таких же точно движений. Следовательно, подражательные движения всегда сознательны или, по крайней мере, полусознательны. Они могут быть произвольными или непроизвольными; в общем, однако, сам человек, его личное хотение играет здесь все же очень незначительную роль. Действия детей вообще характеризуются очень значительным развитием подражательности — и соответственно этому воля их слаба, внушаемость значительна. То же самое и у взрослых людей: чем больше развита у них подражательность, тем менее проявляется самостоятельная инициатива, способность к энергичным волевым импульсам.

Наконец, высшую ступень составляют сознательные произвольные движения. Они отличаются от остальных движений тем, что включают в себя новый элемент, являющийся как раз

наиболее характерным для волевых процессов, именно элемент волевого напряжения. Можно сказать даже, что все перечисленные до сих пор более элементарные роды движений не составляют еще волевых актов в собственном смысле этого слова, а только в сознательных произвольных движениях мы вступаем в область вполне выраженного волевого процесса.

Лазурский А. Ф. 2001. С. 228–229

Надо отметить, что различные психологи вкладывают в понятие «самость» разный смысл. В моем понимании самость означает не то, например, что я сам отдернул руку, уколовшись обо что-то острое, т. е. проявил защитный рефлекс. Самость — это *сознательное преднамеренное* планирование человеком своих действий в соответствии с собственными желаниями, с переживаемым им самим чувством долга (мотивация), это *отдача самому себе команды* для начала действия, *стимуляция самого себя*, *осуществление самоконтроля* за своими действиями, состояниями.

Поэтому наиболее близким к моему пониманию воли является ее определение, которое дано в словаре «Психология»: «Воля — способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов» [1990, с. 62].

Правда, следует иметь в виду, что термины «самоуправление», «саморегуляция», «самооптимизация» и т. п. используются зачастую и в отношении любых систем, снабженных автоматическим управлением, в том числе и технических. Поэтому, чтобы отделить волевое самоуправление от неволевого, я считаю целесообразным в последнем случае говорить об *автоуправлении, авторегуляции, автооптимизации* и т. д. Термин же «самоуправление» и родственные ему предлагается оставить за произвольными (сознательными) процессами, связанными с самосубъектными отношениями. Во всяком случае, в данной книге речь идет именно о произвольном самоуправлении.

2.4. Структура произвольного акта

Со времени Нарцисса Аха основным становится вопрос: что входит в волевой акт? Если обобщить многие подходы, то можно сказать, что рассматриваются две стороны воли — формирование побуждения (интенции) и ее реализация. Первая связывается с мотивацией, вторая — с осуществлением действия и контролем за ним.

Н. Н. Ланге в волевом (произвольном) действии выделял четыре части: 1) чувство, потребность, т. е. стремление; 2) предсказание о цели; 3) представление о движении; 4) само движение. С. Л. Рубинштейн в произвольном действии тоже выделил четыре стадии: 1) актуализация побуждения и постановка цели; 2) обсуждение и борьба мотивов; 3) решение о действии; 4) исполнение действия. В. И. Селиванов выделяет три стадии: 1) постановку цели действия; 2) мысленное планирование исполнения и 3) само исполнение. Поскольку эта структура соответствует структуре любой деятельности, В. И. Селиванов поясняет, что названия «волевая деятельность», «волевое действие» используются им лишь для того, чтобы показать наличие в этих действиях и деятельности волевого компонента.

Из зарубежных психологов, рассматривающих стадии волевого действия, нужно назвать Р. Ассаджиоли (R. Assagioli, 1974). Он выделяет шесть стадий: 1) осознанная цель, ее оценка, возникновение мотивации на основании оценки; 2) размышление; 3) выбор одной цели из нескольких; 4) подтверждение выбора; 5) составление программы действий с учетом имеющихся средств; 6) исполнение действия.

Х. Хекхаузен (2003) в качестве волевого акта рассматривает только осуществление намерения, а фактически — инициирование интенции (побуждения) и самоконтроль за действием. Весь процесс осуществления действия он делит на четыре фазы: подготовительную, преакциональную, акциональную и постакциональную (рис. 2.1).

Психические процессы смены фаз действия

Формирование интенции
Инициирование интенции
Реализация интенции
Дезактивация интенции
МОТИВАЦИЯ
«Рубикон»
ВОЛЯ
ВОЛЯ
МОТИВАЦИЯ
Подготовительная
Преакциональная
Акциональная
Постакциональная
Результирующая тенденция
Разрешающая тенденция
Выбор
Преакциональная фаза
Действие
Оценка

Рис. 2.1. Схематическое изображение четырех фаз действия (Gollwitzer, 1988)

Две из этих фаз связаны с мотивационным состоянием, а две — с волевым. В первой (подготовительной) фазе происходит обдумывание различных вариантов действия, и заканчивается она формированием интенции (побуждения). В преакциональной фазе субъект ждет подходящего момента и подходящих обстоятельств для воплощения сформированной интенции в действие или же для отказа от этой интенции. Следующая фаза связана с реализацией интенции и заканчивается достижением результата, после чего действие прекращается (дезактивация). Последняя фаза (мотивационная постакциональная) обусловлена оценкой достигнутого, анализом причин, позволивших добиться результата, т. е. по существу связана с получением субъектом опыта для инициирования будущих действий.

В отношении этой модели возникает ряд вопросов. Во-первых, не понятно, почему из воли исключены мотивация и самооценка: разве они осуществляются непроизвольно? Во-вторых, разве в волевой преакциональной фазе человек всегда ждет обстоятельств, позволяющих реализовать интенцию, а не сам их организует? Рассматриваемый Хекхаузеном случай является частным, обозначаемым в психологии как «борьба мотивов», и скорее связан с отложенными на время намерениями, существующими в данный момент и ждущими «своего часа» для реализации (мотивационными установками), или с ожиданием сигнала к началу дей-

ствия (например, бегуны на старте). В-третьих, на каком основании оценка достигнутого результата отнесена к мотивации?

Весьма сомнительно и утверждение Хекхаузена, что «многие повседневные действия, такие как вставание с постели, одевание, приветствие знакомых, происходят по привычке, автоматически и не требуют принятия решения» [с. 341].

Ах различал четыре феноменологических момента первичного волевого акта. Так называемый «наглядный момент» понимается как телесные ощущения напряжения в разных частях тела (например, в области шеи). Испытуемый имеет представление о действии, которое надо выполнить, **представление цели**, связанное с вызывающими ее стимулами и подходящей возможностью, при которой следует выполнить требуемое действие (так называемым **представлением условий**). Представление цели и условий Ах назвал «предметным моментом» волевого акта. Центральной составной частью переживания является так называемый «актуальный момент», который усиливает первоначальное намерение, переходя в твердую решимость типа «я действительно этого хочу!», и отвергает другие альтернативные действия. Весь волевой акт сопровождается «моментом состояния», под которым понимается переживаемый уровень усилий.

Эти четыре феномена являются реакцией на препятствия, возникающие в ходе реализации намерения...

Можно задаться вопросом, что именно исследовал Ах в волевом акте: само намерение, процесс усиления уже имеющегося намерения или формирование дополнительного намерения для повышения вероятности реализации первоначального. Дело в том, что волевой акт в смысле принятия решения о выполнении некоторого действия начинался с того момента, когда испытуемый принимал указания экспериментатора осуществить данное действие. На это указывал Зельц [Selz, 1910] сразу после выхода работы Аха... «Мы полагаем, что Ах исследует не процесс принятия решения, а волевое напряжение, направленное на реализацию уже принятого решения» [Selz, 1910].

Если под волевым актом понимать исходный процесс формирования намерения, то Ах исследовал нечто, возникающее после образования намерения, а именно обновленное и усиленное начальное решение.

Хекхаузен Х. 2003. С. 307–308

Таким образом, структура произвольных действий у разных авторов в принципе сходная. Важно подчеркнуть, что у всех авторов исполнению действия предшествует мотивационный процесс и в то же время отсутствует важный этап — инициация действия, его запуск.

Если произвольное действие включает только две стадии — первую и последнюю, то говорят о простых произвольных действиях, если все — о сложных произвольных действиях [В. В. Богословский, 1973]. Надо сказать, что названные стадии далеко не исчерпывают состав и динамику произвольного действия. Так, и у С. Л. Рубинштейна, и у В. И. Селиванова отсутствуют стадии контроля за исполнением действия и оценки его результата. Да и постановка цели, о которой говорят упомянутые выше авторы, т. е. процесс мотивации, сам состоит из нескольких стадий, что будет показано во второй части монографии.

Важно замечание К. Н. Корнилова, что, хотя произвольные действия осознанны, но включают, при их автоматизации, и такие движения, операции, которые потеряли свой первоначальный сознательный характер. Однако и эти операции подчинены общей конечной цели произвольного действия.

Расшифровывая структуру произвольного управления, Е. Д. Хомская отмечает, что оно «предполагает, с одной стороны, наличие программы, в соответствии с которой протекает та или иная психическая функция (выработанная самостоятельно или данная в виде инструкции), постоянный контроль за ее протеканием (куда входит контроль за последовательностью операций и контроль за результатами промежуточных фаз) и контроль за окончательным результатом деятельности (для которого необходимо сличение реального результата с предварительно сформированным «образом результата»). Произвольное управление психическими функциями предполагает наличие соответствующего мотива, без которого никакая сознательная психическая деятельность невозможна» [1987, с. 131].

Исходя из вышесказанного, произвольное управление, с моей точки зрения, включает в себя *самодетерминацию, самоинициацию и самоторможение* действий, *самоконтроль* (как за своими действиями, так и за своим состоянием, эмоциями), *самомобилизацию и самостимуляцию*. В соответствии с таким пониманием общая функциональная структура произвольного управления (воли в широком понимании) выглядит так (рис. 2.2).

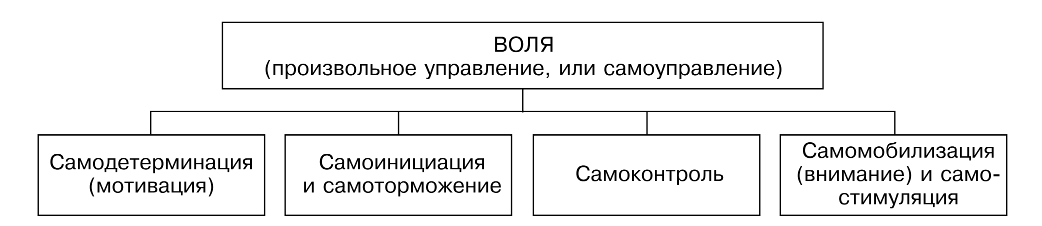


Рис. 2.2. Функциональная структура произвольного управления

Произвольное управление является интегральным психофизиологическим процессом, поскольку оно, с одной стороны, включает в себя, помимо волевого усилия, ряд других психологических феноменов: мотивы (желания, долженствование), интеллектуальную активность, нравственную сферу личности, — но, с другой стороны, базируется на физиологических процессах и особенностях их протекания (свойствах нервной системы). Последнее обстоятельство свидетельствует о том, что проявления воли — волевые качества — имеют генетическую (биологическую) основу, а не только социальную. Не случайно зачатки воли наблюдаются и у животных [П. В. Симонов, 1971].

Б. Н. Смирнов [2004] выражает сомнение в правомерности моего понимания структуры воли, которая представляется ему излишне широкой. Он пишет, что оно «расходится с пониманием воли целым рядом психологов во второй половине XX века... В нашей психологии принято различать механизмы управления личностью своим поведением с помощью мотива и с помощью волевого усилия» [с. 70]. При этом он ссылается на В. И. Селиванова, считающего, что волевая ре-

гуляция — не синоним всей произвольной регуляции, а только одна из ее форм. Собственно, я и пытался утвердить эту мысль. Другое дело, является ли произвольное управление синонимом воли или им является только волевая регуляция. Здесь моя позиция расходится с позицией Б. Н. Смирнова.

Что же касается представлений психологов второй половины XX в. о воле, то оно не столь однозначно, как представляется Б. Н.Смирнову. Я уже привел взгляды на многокомпонентную структуру волевого управления С. Л. Рубинштейна, Е. Д. Хомской, Р. Ассаджиоли, во многом совпадающие с представленной мною структурой.

Первая составляющая произвольного управления — мотивация — рассматривается в книге «Мотивация и мотивы» (СПб.: Питер, 2000, 2006). Остальные составляющие произвольного управления анализируются далее. Причем в связи с тем, что предпоследняя составляющая — самоконтроль — подробно изучена Г. С. Никифоровым в его монографиях, в главе 6 будут исследованы только некоторые аспекты самоконтроля, в основном теоретические, связанные с его механизмами.

2.5. Произвольные и волевые действия

Действие как произвольное и преднамеренное проявление человеком активности, направленной на достижение ближайшей цели, чаще всего рассматривается как специфическая единица человеческой деятельности (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев), хотя действия совершаются человеком и вне деятельности.

> Если налицо имеется лишь один мотив, подготовляющий аффект и его разрешение в действии, то мы называем такой волевой процесс *действием по влечению*. Действия животных, по-видимому, почти все являются такого рода простыми волевыми действиями. Но и в душевной жизни человека они играют весьма важную роль, сопровождая более сложные волевые процессы, и эти сложные процессы очень часто возникают из действий по влечению, когда последние повторяются. Действия, возникающие из многих борющихся друг с другом сильно окрашенных чувствованиями мотивов, мы называем, напротив, *произвольными действиями*, или, если мы вполне сознаем предшествовавшую борьбу противоположных мотивов, *действиями по выбору*.
>
> *Вундт В.* 2002. С. 45–46

Произвольные действия выделяют и классифицируют по тем функциям, которые они выполняют. К ним относятся познавательные (перцептивные, аттенционные, мнемические, интеллектуальные) и психомоторные действия (табл. 2.1).

Э. Ш. Натанзон [1991] выделила ряд действий, которые можно считать произвольными: сознательные, сознательные с непредвиденными результатами, умышленные, волевые, импульсивные, аффективные, негативистские, внушаемые (скорее — внушенные), нечаянные и даже бесполезные. Классификация этих действий базируется у автора на характере мотивов, побуждающих к данным действиям, и на оценке этих

Таблица 2.1. Состав произвольных действий

Познавательные действия	Психомоторные действия
Смотреть	Сокращать мышцы
Слушать	
Принюхиваться	Расслаблять мышцы
Запоминать	Ускорять движения
Припоминать	Замедлять движение
Представлять	Анализировать движение
Воображать	Соразмерять движения по параметрам силы, быстроты, протяженности
Думать	

действий педагогом с социальных позиций (какие действия полезные, а какие — вредные). К сожалению, эта интересная попытка расклассифицировать произвольные действия человека на основании их мотивации не имеет строгой логичности и бесспорных критериев для того, чтобы четко отделить один вид действий от другого.

Сознательное действие характеризуется Э. Ш. Натанзон как направленное на достижение определенного результата, причем предполагается, что, совершая данное действие, человек предвидит его результат и контролирует ход действия на всем его протяжении.

Сознательное действие с непредвиденным результатом характеризуется положительным мотивом и целью, но неожиданно негативным результатом. Это неумышленное действие, утверждала автор, с чем, однако, трудно согласиться. Действие все-таки умышленное, иначе непонятно, почему оно сознательное; неумышленным же (точнее, непредвиденным) является его результат.

Нечаянное действие (или поступок) — это действие, совершенное без соответствующего мотива и без соответствующей цели. Когда человек пытается отдать себе отчет в таком действии, то приходит к выводу, что все получилось помимо его воли, в силу каких-то неблагоприятных обстоятельств. Следовательно, это неумышленное действие. И здесь опять же трудно согласиться с автором. Неумышленным, т. е. непланировавшимся, может быть результат действия, а не само действие. Кроме того, и мотив и цель у человека имелись, иначе он не стал бы осуществлять это действие. По сути, это тоже сознательное действие с непредвиденным результатом.

Умышленное действие, по Э. Ш. Натанзон, характеризуется тем, что мотив, цель и средства для достижения цели носят отрицательный характер, что придает отрицательный характер всему действию. Умышленное действие — продуманное и тщательно планируемое. Но в таком случае любое сознательное действие является умышленным. Дело, следовательно, не в характере управления действием, а в отрицательной направленности мотива.

Негативистское действие — это действие, которое совершается человеком при сильной обиде на кого-либо. Мотивом такого действия служит потребность в разрядке своего чувства, желание отомстить, а целью — определенное действие, которое может причинить обидчику неприятности. По существу, это тоже умышленное действие.

Импульсивное действие совершается по первому побуждению, когда человек недостаточно серьезно обдумал возможные последствия. Против этого трудно возразить. Зато другие характеристики импульсивного действия, которые давала Э. Ш. Натанзон, скорее соответствуют *аффективному действию*. Так, она приписывала импульсивному действию явно выраженный мотив без четкой цели и отсутствие концентрации сознания на достигаемом результате. Главное — это удовлетворение желания и выражение нахлынувшего сильного чувства.

Внушенное действие, считала Э. Ш. Натанзон, не имеет мотива, а цель его возникает под влиянием других людей, но не на основе собственных потребностей, интересов и чувств. Поэтому внушенные действия в целом недостаточно продуманны. Если не касаться действий, совершенных человеком под влиянием гипнотического внушения, а рассматривать внушение, осуществленное, например, педагогом, то трудно согласиться с автором, что эти действия не имеют мотива. Это внешне мотивированные действия.

Бесполезное действие — это действие, совершаемое «просто так», возникающее само по себе. В нем есть и мотив, и цель, но объективно оно никакой ценности не представляет. Бесполезное действие, как правило, совершают, не задумываясь над тем, какой общественный резонанс оно получит. В сознании самого человека оно выглядит как совершенно безобидное. Это неумышленное действие, но отнюдь не безобидное, считала Э. Ш. Натанзон. Такое действие называется «шалостью»: дети бьют пустые бутылки, ломают ящики и коробки и т. д.

Волевое действие — это сознательное действие, связанное с преодолением серьезных трудностей на пути к цели и, в связи с этим, сопряженное со значительными волевыми усилиями. Таким образом, волевое действие характеризуется не только наличием определенного мотива, цели, формированием образа ожидаемого результата, но и значительным волевым усилием. С этим трудно не согласиться.

> Естественным свойством человека является способность осознанно делать то, что требует природа.
>
> *В. Швёбель*

К. Н. Корнилов *произвольные действия разделяет на внешние и внутренние*. Последние связаны с задержкой внешнего действия.

Волевые действия. Большинство психологов не выделяет волевые действия в особую категорию, отождествляя их с произвольными.

Например, по К. Н. Корнилову [1957], волевые действия — это сочетание или целая система движений, связанных между собой общей целью, единым мотивом. Эти действия, отмечал К. Н. Корнилов, называются волевыми потому, что они являются выражением нашей воли. С моей точки зрения, в данном случае следовало бы говорить о произвольных действиях, а не волевых, поскольку, описывая их, автор не говорил о преодолеваемых при их осуществлении препятствиях.

К. М. Гуревич [1940] называл волевым такое действие, в котором преодолевается аффективно-отрицательное отношение ради эффективно-положительной цели.

Ф. Н. Гоноболин [1973] вроде бы выделял волевые действия среди произвольных, однако в чем состоит специфика первых по сравнению со вторыми — в давае-

мых им определениях остается неясным. Так, произвольные действия он характеризовал как сознательные и преследующие определенную цель и в то же время писал, что такие действия могут быть названы волевыми.

Н. Д. Левитов [1958] отмечал, что нередко волевые действия называют произвольными, в отличие от непроизвольных. Такую замену он считал неудачной, так как термин «произвольный» в жизни обычно употребляется как синоним термина «своевольный», для обозначения непродуманных действий, движимых капризом или упрямством.

Не соглашаясь с утверждением Н. Д. Левитова о непродуманности произвольных действий, я тоже считаю, что целесообразно различать (но не отрывать друг от друга!) произвольные и волевые действия, так же как и произвольное управление и волевую регуляцию.

Е. О. Смирнова тоже разделяет произвольные и волевые действия [1990]. По ее мнению, волевые действия всегда являются инициативными: их побуждение должно исходить от самого человека. Цели же и задачи произвольного действия задаются извне и могут лишь приниматься или не приниматься человеком. По существу, Е. О. Смирнова говорит о произвольных действиях как «внешнеорганизованных», а о волевых действиях — как о «внутреннеорганизованных».

Анализ текстов Н. А. Леонтьева показывает, что в них эксплицитно или имплицитно представлены следующие обязательные условия правильного понимания воли: рассмотрение всей системы мотивов человека; учет их масштаба и иерархии; подчеркивание того, что волевой может быть лишь деятельность, побуждаемая социально-значимыми идеальными мотивами.

Гиппенрейтер Ю. Б. О природе человеческой воли // Психологический журнал. 2005. № 3. С. 17

Произвольность, считает Е. О. Смирнова, поддается тренировке, обучению, которое заключается в усвоении средств овладения своим поведением. Воля, по ее мнению, такой тренировке не поддается. Если принимать за волю мотивы, как это имеет место у Е. О. Смирновой, то с автором можно было бы и согласиться: мотивы формируются, а не тренируются. Но с другой стороны, разве не очевидно, что воля (по крайней мере ее нравственный компонент) воспитывается?

Таким образом, на мой взгляд, для деления действий на произвольные и волевые Е. О. Смирнова выбрала не очень удачное основание.

А. А. Люблинская [1971] считала, что произвольные действия превращаются в волевые в процессе овладения ребенком речью. С этим нельзя согласиться: ведь и произвольные действия характеризуются связью с речью. Дело не в овладении речью как таковой, а в придании некоторым словам не только пускового, но и стимулирующего значения или значения запрета. Таковыми А. А. Люблинская считала только два слова — «надо» и «нельзя», которые ребенок сначала слышит от взрослых, а затем использует в процессе самоуправления.

В. А. Иванников [1991] охарактеризовал волевое действие как действие с двумя смыслами: один задается жизненным, т. е. исходным, мотивом, а другой —

воображаемым, при дефиците силы первого. Конечно, как частный случай волевой регуляции это принять можно (если только расшифровать, что такое смысл, проистекающий от жизненного мотива, и чем он отличается от воображаемого смысла), но все же такой подход с «двойной мотивацией» оставляет открытым вопрос: почему же такие действия называются волевыми?

В связи с этим приведу мысль В. К. Котырло: «...чтобы волевое действие было основным “представителем” воли, оно по своей сущности должно нести в себе основные черты волевой регуляции» [1971, с. 38].

Волевые действия — это разновидность произвольных действий, спецификой которых является использование при достижении цели волевого усилия. Это действия, связанные с преодолением затруднений, требующие больших затрат энергии и сопровождающиеся переживанием внутреннего напряжения.

К волевым действиям относятся: всматривание (при плохой видимости), прислушивание (при плохой слышимости или звуковых помехах), принюхивание, концентрация внимания, припоминание, сдерживание побуждений, проявление большой силы, быстроты и выносливости, т. е. все те сенсорные, мнемические и двигательные действия, осуществление которых требует проявления значительного волевого усилия.

ГЛАВА 3

Психофизиологические механизмы произвольного управления поведением и деятельностью

3.1. Условно-рефлекторные теории произвольного управления

И. П. Павлов [1951б] считал произвольные движения по механизму их вызова (инициации) условно-рефлекторными, подчиняющимися всем законам высшей нервной деятельности. Однако если разобраться в схеме произвольных движений животных, которая предложена И. П. Павловым, то нужно сделать вывод, что произвольные движения являются обратной реакцией со стороны животного при возбуждении системы пищевой центр — двигательный центр. Сначала по условиям эксперимента движение вызывало возбуждение пищевого центра и слюноотделение, а затем, при упрочении связи между центрами, возбуждение пищевого центра стало вызывать возбуждение двигательного центра и движения лапой. Если в случае образования пищевого рефлекса появление слюноотделения в ответ на движение лапой имеет целесообразность (движение лапой служит сигналом о скором появлении пищи, в результате чего возникает подготовленность к ее принятию — слюноотделение), то увидеть целесообразность движений лапой после возбуждения пищевого центра трудно. Движения животного в экспериментах Н. И. Красногорского, на которые ссылался И. П. Павлов, ни на что не направлены, они спонтанны и просто не нужны животному. Они лишены биологического смысла. А с точки зрения Н. А. Рожанского [1957], произвольные движения должны обладать этим смыслом, биологической направленностью. Вероятно, не случайно сам И. П. Павлов говорил о «так называемых произвольных движениях».

Сказанное можно отнести и к эксперименту Г. И. Широковой [1956], которая случайные, спонтанные движения собаки между условными сигналами превращала в закономерные (но ни на что не направленные) и на основании этого называла их произвольными. *Но спонтанность — это не произвольность, не преднамеренность и не сознательность акта.*

В то же время эксперименты павловской физиологической школы показали, что «кинестетические клетки коры могут быть связаны (и действительно связаны) со всеми клетками коры (мозга), представительницами как всех внешних влияний, так и всевозможных внутренних процессов организма. Это и есть, — считал И. П. Павлов, — физиологическое основание для так называемых произвольных движений, т. е. обусловленность их суммарной деятельностью коры» [1951б, с. 446]. Данное положение действительно нашло подтверждение в отношении произвольных движений человека. Они представляют собою сложно афферентированные движения, связанные с сигналами, идущими от различных анализаторов, среди которых базовым является кинестетический анализатор. Кинестетические клетки коры, как и предполагал И. П. Павлов, образуют условную связь с двигательными клетками коры (мозга), от которых начинаются пирамидальные эфферентные пути, и таким образом обеспечивают системную регуляцию мозгом произвольных движений.

Однако, несмотря на эти важные положения, в целом работы школы И. П. Павлова, проведенные на животных, не затрагивали существа произвольности и волевого регулирования поведения, тем более что у человека управление своим поведением намного сложнее и касается не только произвольных движений, но и познавательных процессов — внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения. В настоящее время нельзя ограничиться простой констатацией условнорефлекторной природы произвольных актов, надо искать конкретные физиологические особенности тех реакций, которые относят к разряду произвольных.

Близкое к павловскому понимание воли имелось и у ряда западных физиологов и психологов, а также у отечественного психолога Н. Н. Ланге. Суть их представлений сводилась к тому, что волевые движения — это приобретенные в онтогенезе, выученные реакции. Волевые движения определялись как влияние приобретенных индивидом в его личном опыте представлений и ассоциаций на врожденный нервный механизм рефлексов. Над низшей нервной системой рефлекторных механизмов образовалась в ходе эволюции видов особая система высших нервных регуляторов, составляющих передний мозг (мозговые полушария), которые, отражая раздражения чувствительных центров, организуют их в определенные системы ассоциационных комплексов (т. е. системы воспоминаний личного прошлого опыта индивида), а затем оказывают возбуждающее и регулирующее влияние на двигательные центры низшей системы, производя то, что называют волевыми, сознательными действиями.

Таким образом, как отмечал Н. Н. Ланге, волевая деятельность отличается тем, что «в рефлексивный, или инстинктивный сенсомоторный процесс вставляется сложный опосредующий член, изменяющий как сенсорную, так и моторную его половину, именно в смысле особой “центральной” переработки этих по существу “периферических процессов”. Сенсорные впечатления при этой “центральной” переработке выступают уже не в виде простых ощущений, но в систематизированных рядах сложных перцепций, воспоминаний, ассоциаций и понятий, чувства — в виде различных форм, разнообразных эмоций личности и, наконец, движения — в различных видах индивидуализированных волевых навыков» [1996, с. 290].

Таким образом, в соответствии с этим роль воли состоит лишь в том, чтобы привести в действие уже сложившиеся механизмы двигательных актов.

Осознавая ограниченность такого понимания воли, Н. Н. Ланге далее писал: «Изложенная теория происхождения волевых движений из опыта невольных требует, однако, еще одного важного дополнения. Предыдущее рассуждение могло внушить мысль, будто волевые движения отличаются от невольных лишь формально, т. е. тем, что они вызываются кинестетическими представлениями, но по содержанию являются только волевыми повторениями прежних невольных действий, т. е. разнообразие видов движений этим не увеличивается. Правда, даже и это формальное изменение само по себе представляет огромную жизненную выгоду, ибо благодаря тому, что волевое исполнение движений обусловливается прежними кинестетическими представлениями, эти движения оказываются связанными уже со всем личным опытом существа, которому принадлежит данное кинестетическое представление. Через это волевые движения освобождаются от непосредственной зависимости от наличных в данный момент внешних впечатлений, в них реализуются не только эти впечатления, но и весь опыт, вся личная память существа... Однако ценность волевых движений этим не исчерпывается, они не только являются волевыми повторениями прежних рефлекторных или инстинктивных реакций существа, но и создают совсем новые по содержанию виды действий» [там же, с. 295–296].

Другое изменение в волевых действиях при их дальнейшем развитии Н. Н. Ланге связывал с тем, что кинестетические представления о движении постепенно замещаются представлениями о более или менее отдаленных результатах этого движения как главной цели волевого акта — предмета хотения. Однако во всяком хотении сохраняется явный признак того, что оно имеет или имело моторное содержание. Об этом свидетельствует чувство усилия, сопровождающее хотение, ибо усилие всегда в своей основе имеет мышечное напряжение.

«Благодаря всему этому, — писал Н. Н. Ланге, — волевые акты являются полным выражением всей психической личности, как она сложилась и развивалась в индивидууме... Анализ этого сложнейшего процесса психической жизни, называемого в совокупности волей, или волевыми действиями, составляет особенно важную, но и трудную задачу психологии, тем более что в этой области часто эмпирическое научное исследование затемняется метафизическими понятиями вроде “душевной силы” или номинальными объяснениями из “способностей души”» [там же, с. 290].

Следуя учению И. П. Павлова, В. И. Селиванов [1992] пишет, что «воля — не врожденное явление. Она формируется в процессе всей жизни человека и прежде всего в процессе целенаправленного воспитания» [с. 182]. С этим можно согласиться, но при этом не следует сводить волю к павловским условным рефлексам и в то же время отрицать наличие в волевых проявлениях (особенно когда речь идет о так называемой «силе воли») врожденных механизмов и задатков.

3.2. Функциональные системы и произвольное управление действиями и деятельностью

Со времен И. П. Павлова понимание физиологических механизмов управления поведением значительно продвинулось. Представление о рефлекторной дуге было заменено на представления о рефлекторном кольце (Н. А. Бернштейн

[1966]), которое включает внутреннюю и внешнюю «обратную связь» и сличение того, что происходит с тем, что должно быть. На Западе эти представления получили выражение в модели саморегуляции Канфера [Kanfer, 1970, 1975; Kanfer, Hagermann, 1981, 1987]. Эта модель описывает цикл саморегуляции, который включается каждый раз, когда действие прерывается вследствие возникновения препятствий или когда не достигается нужный результат. Канфер выделил три следующие друг за другом фазы. Первая фаза — самонаблюдение: субъект регистрирует свое поведение (или, как теперь принято говорить, осуществляет мониторинг). Вторая фаза — самооценивание: происходит сравнение результатов самонаблюдения с имеющимся стандартом, связанным с уровнем притязаний. При этом выявляются отклонения по величине и направлению и субъект пытается оценить, в какой мере он может повлиять на изменение ситуации. Третья фаза — подведение итогов: осуществляется либо позитивное самоподкрепление при достижении желаемого результата, либо негативное самоподкрепление, если цель не достигнута.

Наиболее детально механизм управления действиями и деятельностью рассмотрен в схеме П. К. Анохина [1978], которая целиком приложима и к произвольному управлению.

Деятельность человека разнообразна как по смыслу и действиям, так и по тем условиям, в которых она протекает. Разные цели, задачи и условия деятельности предъявляют и разные требования к человеку и его функциональным системам. Поэтому функциональные системы каждый раз при изменении программы и условий деятельности частично или полностью реорганизуются, т. е. могут состоять из разного количества блоков, выполняющих свои специфические функции (в каждой функциональной системе участвуют разные психические процессы, двигательные и волевые качества и т. д.). Это значит, что архитектоника (строение) функциональных систем, формирующихся для получения полезных результатов (решения задачи), различна. Несмотря на это, все функциональные системы, независимо от уровня их организации и количества составляющих их компонентов, имеют принципиально одинаковую функциональную архитектуру и принципы функционирования, под которыми понимаются законы упорядочения деятельности субсистем с целью получения полезного результата.

Схема управления действиями человека, по П. К. Анохину (рис. 3.1), включает в себя пять блоков:

А — блок афферентного синтеза;

Б — блок принятия решения;

В — блок составления программы действия или деятельности в целом;

Г — блок исполнения и получения результата;

Д — блок обратной связи, поставляющей информацию о результатах совершенного действия.

Рассмотрим, как функционируют эти блоки и каков их вклад в произвольное управление действиями.

Афферентный синтез. Афферентный синтез, по теории П. К. Анохина, осуществляется при взаимодействии четырех факторов: 1) пусковой афферента-

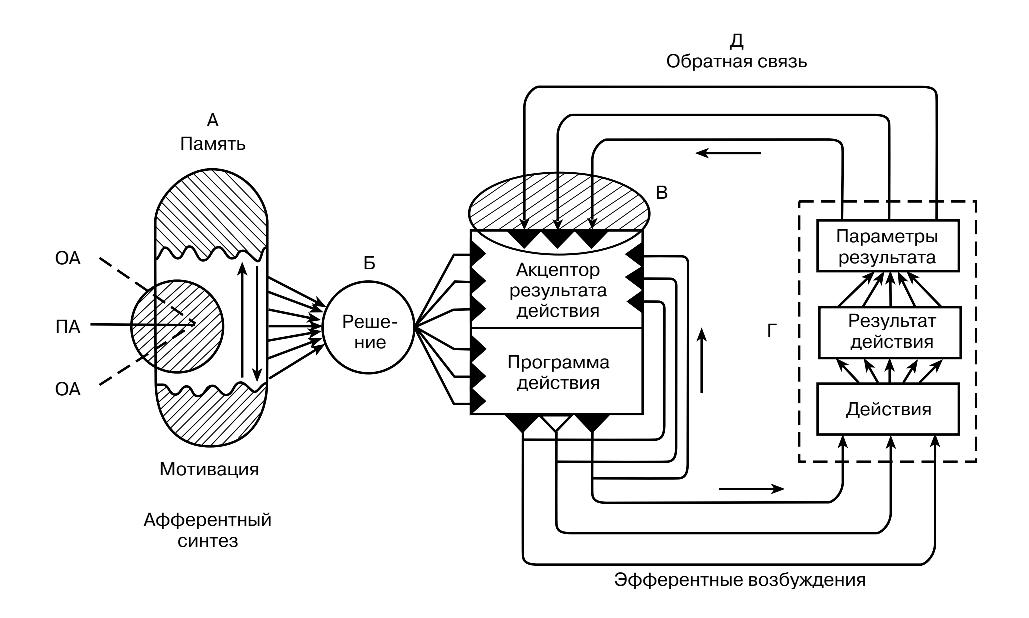


Рис. 3.1. Схема функциональной системы по П. К. Анохину:
А – стадия афферентного синтеза; ОА – обстановочная афферентация; ПА – пусковая афферентация; Б – принятие решения; В – формирование акцептора результатов действия и эфферентной программы самого действия; Г–Д – получение результатов действия и формирование обратной афферентации для сличения полученных результатов с запрограммированными

ции; 2) обстановочной афферентации; 3) памяти и 4) мотивации. Пусковой сигнал воспринимается с помощью органов чувств в виде ощущений, посылающих соответствующие раздражителю сигналы по проводникам, идущим в нервные центры, — афферентным (чувствительным) нервам. В центральной нервной системе эти сигналы обрабатываются, в результате чего ощущения синтезируются и возникает восприятие объектов и ситуаций. «Опознание» пусковой информации происходит с помощью долговременной и кратковременной памяти, т. е. следов от предшествующей активности человека в аналогичных ситуациях.

Переработка в центральной нервной системе пусковой информации имеет прежде всего задачу определить значимость для человека данного сигнала. Это особенно важно в тех случаях, когда поступает одновременно несколько сигналов и человек должен выбрать, на какой из них следует реагировать сейчас, на какой — потом, на какой вообще не нужно реагировать. Однако прежде чем принять окончательное решение, человек должен сопоставить пусковую афферентацию с обстановочной (фоновой) афферентацией, сообщающей о состоянии самого человека, о внешней ситуации. Если ситуация мешает получению обычной, стандартной реакции на данный стимул, в программу действия по достижению цели вносятся поправки.

Опознание пускового сигнала (в роли которого может выступать и потребность) приводит к появлению «модели потребного будущего», по выражению Н. А. Бернштейна, т. е. модели того, что должно произойти при реагировании на этот стимул.

По П. К. Анохину, мотивационное возбуждение, возникающее на основе потребности, заключает в своей архитектонике свойства тех раздражителей, которые приводят к удовлетворению данной потребности: воздействуя на корковые клетки, оно создает особую химическую «настроенность». Такая настроенность клеток определяет их реакцию, благодаря чему осуществляется активная фильтрация сенсорной информации. Таким образом, потребностное возбуждение определяет активное использование и подбор специальных раздражителей из внешнего мира, сигнализирующих об объектах, способных удовлетворить исходную потребность организма. Это опережающее отражение результата деятельности формируется на основе афферентного синтеза.

Очевидно, эти представления П. К. Анохина целесообразно дополнить представлениями А. А. Ухтомского о доминанте. Согласно этим представлениям, доминанта как временно господствующий очаг возбуждения (а потребностное возбуждение можно назвать таковым) понижает пороги к адекватным раздражителям (соответствующим доминанте) и повышает пороги к тем раздражителям, которые не имеют к ней отношения. Следовательно, доминанта способствует избирательному восприятию стимулов, раздражителей, сигнализирующих о предмете удовлетворения потребности.

Встраиваясь в процесс произвольного управления, описанные выше непроизвольные, не зависящие от воли человека механизмы получения и переработки информации помогают принятию обоснованного решения, как бы высвечивая, как лучи прожектора, те объекты и их свойства, которые необходимы для удовлетворения потребности.

Таким образом, «афферентный синтез» приводит к получению человеком «информации к размышлению», т. е. сведений, необходимых для принятия обоснованного решения: какой должна быть цель, каковы внешние и внутренние условия для ее достижения.

Принятие решения связано с *уверенностью или неуверенностью* человека. Эта характеристика выражается в убежденности или, наоборот, в сомнении человека в правильности принятого решения. Уверенность побуждает человека к действию по реализации программы, сомнение заставляет осуществить всестороннюю проверку принятого решения. В результате выполнение действия задерживается.

Степень уверенности определяется рядом внешних и внутренних факторов. К числу первых относится информация: чем меньшими сведениями обладает человек и чем больше имеется кажущихся равнозначными вариантов, тем (при прочих равных условиях) он в большей степени чувствует неуверенность (Й. Лингарт [1970]; Д. Ковач [Kovac, 1960]). Способствуют неуверенности такие факторы, как неожиданная ситуация, новая обстановка, отсутствие опыта. Внутренние (психологические) факторы, вызывающие неуверенность, — это тревожность, нерешительность как личностные характеристики.

У некоторых людей (импульсивных, страстных, с повышенной самооценкой) уверенность перерастает в самоуверенность, что приводит к прогнозированию без

достаточно тщательного учета всех обстоятельств и собственных возможностей. Такие личности, по наблюдению С. Л. Рубинштейна, как бы преднамеренно отдают себя во власть обстоятельств, будучи уверенными, что надлежащий момент принесет им и надлежащее решение. Поэтому считается, что некоторая степень сомнения и боязни даже ценна, так как этим гарантируется известная граница безопасности.

Но, как писал Н. А. Бернштейн, афферентные сигналы часто содержат лишь информацию о том, «что есть», но не о том, «что надо делать». В связи с этим необходим следующий этап управления: определение того, как, с помощью каких наличных ресурсов и средств можно достичь цели, «потребного будущего». Это связано с программированием действий.

Программирование действий. Программирование двигательных действий должно, во-первых, предусматривать параметры движений (пространственные, скоростные, темповые, величину необходимого усилия) и, во-вторых, ход движений в деталях. Первая функция коррелирует с задающим механизмом, вторая — обеспечивающая «кинетическую мелодию» — с программирующим механизмом (Л. В. Чхаидзе [1965]). И принятие решения, и программирование связаны со способностью человека «заглядывать вперед», т. е. *экстраполировать будущее*.

Частным видом экстраполяции является *антиципация*, или упреждающее реагирование на какие-то сигналы, движущиеся объекты.

Предвидение во многих случаях не может быть абсолютным, а носит *вероятностный характер*: даже при безусловно- и условно-рефлекторном реагировании статистический аппарат мозга вычисляет наиболее вероятный вариант действия, позволяющий достигать цели, или вариант ответа на сигнал.

Способность сопоставлять поступающую информацию о наличной ситуации с хранящейся в памяти информацией о прошлом опыте и строить на основании всех этих данных гипотезы о предстоящих событиях, приписывая им ту или иную вероятность, названа *вероятностным прогнозированием* (И. М. Фейгенберг, В. А. Иванников [1978]).

Различают объективную и субъективную вероятность. Первая характеризует, например, частоту возникновения той или иной ситуации. Вторая — это ожидаемая частота события. Субъективная вероятность может не соответствовать объективной. При отсутствии информации, когда, например, человек приступает к выполнению незнакомой задачи, он исходит из осознанного или неосознанного допущения, что события равновероятны; в действительности же, например, какое-то одно событие может случаться чаще других. Это приводит к тому, что сначала человек допускает при прогнозировании много ошибок. Приобретая опыт, он начинает приближать субъективную вероятностную оценку событий к объективно существующей вероятности, в результате чего его поведение становится адекватным ситуации.

Память, участвующая в программировании, должна хранить сведения не только о минувших событиях, но и о вероятности их наступления, и о связях между наступлением разных событий (И. М. Фейгенберг, В. А. Иванников). Известную роль в вероятностном прогнозировании играют эмоции, которые, по мнению П. В. Симонова [1975], могут восполнять недостаток информации и, окрашивая ситуацию

в тот или иной эмоциональный фон (приятный или неприятный), повышать или понижать субъективную вероятность ответной реакции.

Программирование действий и деятельности осуществляется в трех возможных вариантах: при наличии полной информации, при наличии частичной информации и при полном отсутствии информации. Эти варианты соответствуют вероятности от единицы до нуля. При вероятности, равной единице, предусматривается жесткая программа деятельности; поиск как таковой отсутствует. Например, спринтер знает, что при выстреле стартера нужно начать бег. При абсолютном отсутствии информации вероятностное программирование бесполезно, поэтому при полной неопределенности поиск осуществляется методом «проб и ошибок» (У. Эшби [1964]), т. е. сводится к случайному (слепому) получению полезного результата (это соответствует внешнему поиску объекта удовлетворения потребности. К последнему варианту достижения цели ученые относятся по-разному. Одни считают его универсальным биологическим методом адаптации, другие считают частным случаем и его обусловленность видят только в отсутствии информации. Очевидно, к оценке этого способа надо подходить дифференцированно, как это делал У. Эшби: если видеть в нем просто попытку достижения цели, то это действительно «второсортный» способ; если же рассматривать его как вариант получения информации, необходимой для достижения цели, то этот способ может играть большую роль в приобретении опыта.

При промежуточном варианте (когда человек обладает неполной информацией), который встречается наиболее часто, прогнозирование затруднено и осуществляется различными способами (А. В. Родионов [1971]):

1. Человек предпочитает действовать по «жесткой» программе.
2. Он выбирает несколько вариантов и действует то по одному, то по другому варианту.
3. Он не имеет заранее обдуманного решения и действует в зависимости от ситуации, что требует высокого развития тактического мышления.

По окончании программирования следуют сигнал к реализации программы и выполнение самой программы (действие или деятельность). Этому этапу на рис. 3.1 соответствует блок Г.

Однако на этом процесс управления не заканчивается. Человек должен знать, как поэтапно и в целом осуществляется программа и в случае отклонения от нее вносить исправления, возвращающие систему в запрограммированное русло. Контроль за действиями осуществляется с помощью обратной связи и акцептора результата действия (аппарата сличения).

3.3. Сознательность и преднамеренность как признаки произвольного управления

Многие авторы определяют волю как сознательное и преднамеренное регулирование своего поведения и деятельности. Еще И. М. Сеченов писал, что всякие произвольные действия должны отчетливо отражаться в сознании человека: «Произвольное движение есть всегда сознательное» [1953, с. 113].

Естественным свойством человека является способность осознанно делать то, что требует природа.

В. Швёбель

У. Джемс рассматривал волевые акты как произвольные, преднамеренные, отражающие объект желаний (т. е. целесообразные и целенаправленные). Произвольным движениям предшествует мысль, которая воспроизводит представления об ощущениях, характеризующих намечаемый двигательный акт (кинестетические или моторные идеи). Среди произвольных актов У. Джемс выделял обдуманные действия, связанные с выбором объекта мысли из множества таковых; одни объекты вызывают движение, а другие задерживают его. В результате образуется внутреннее чувство беспокойства, называемое нерешительностью. Пока это состояние продолжается, мы заняты обдумыванием; когда же первоначальное стремление одерживает верх или окончательно подавляется противодействующими элементами мысли, то мы решаемся — принимаем то или иное волевое решение. Объекты мысли, задерживающие окончательное действие или благоприятствующие ему, Джемс называл *основаниями* или *мотивами* данного решения.

В противоположность этим взглядам Э. Торндайк [1935] полагал, что произвольные реакции образуются без участия сознания, слепо, путем «проб и ошибок». Движения, которые случайно приводят к успеху, вследствие «закона эффекта» закрепляются, а ошибочные — более не задействуются.

По мнению А. В. Запорожца [1960], критикующего эту позицию, для закрепления движений по «закону эффекта» необходим аппарат, оценивающий действия субъекта; оценка же без участия сознания невозможна. Следовательно, образование произвольных действий нуждается в работе сознания.

Экспериментальное подтверждение своей точки зрения о необходимости осознания при произвольном управлении А. В. Запорожец видел в данных, полученных его сотрудницей М. И. Лисиной [1957], которая превращала непроизвольные вегетативные реакции (сужение и расширение кровеносных сосудов в ответ на температурные раздражители) в «произвольные»: сосудистые реакции могли происходить по желанию самого испытуемого, под влиянием его команд.

Условиями перехода непроизвольных реакций в «произвольные» были:

а) совпадение индифферентного раздражителя с безусловным и образование условного рефлекса;

б) наличие ориентировочной реакции со стороны испытуемого на этот раздражитель: испытуемый должен был осознавать изменения сосудистых реакций. Без этого условия превращения непроизвольных реакций в «произвольные» не происходило.

Однако считать этот эксперимент бесспорным доказательством возможности перехода непроизвольных реакций в произвольные нельзя по той причине, что полученный автором эффект достигался с помощью косвенных приемов: неуловимых движений (идеомоторики) и создания особого эмоционального состояния. И то, и другое способно само по себе привести к изменению сосудистой реакции. По существу, в эксперименте проявилось произвольное управление эмоциональным состоянием, а вегетативные реакции стали лишь бесстрастными регистраторами изменений в эмоциональной сфере испытуемого.

Обстоятельное обоснование связи воли с сознанием дал С. Л. Рубинштейн [1946]. Во-первых, он поставил вопрос о необходимости установления осознанной связи между потребностью и предметом ее удовлетворения для возникновения волевого действия. «Лишь тогда, когда осознан предмет, на который направляется влечение, и объективное выражение потребности становится осознанным и предметным желанием, человек начинает понимать, чего он хочет, и может на новой осознанной основе организовать свое действие. Существенной предпосылкой возникновения волевого действия является, таким образом, переход к предметным формам сознания» [там же, с. 588]. Во-вторых, С. Л. Рубинштейн поставил вопрос о том, что в волевом действии должна осознаваться не только цель, но и последствия достижения этой цели, и если возникает конфликт между достижением цели и вытекающими из этого последствиями, то такое волевое действие становится более специфическим. Все это вместе взятое приводит к сознательной целесообразности волевых действий, к подчинению непроизвольной импульсивности сознательному регулированию, к приобретению человеком свободы по отношению к данной ситуации, сложившимся обстоятельствам. При этом С. Л. Рубинштейн писал, что «свобода волевого акта, выражающаяся в его независимости от импульсов непосредственной ситуации, не означает, что поведение человека не детерминировано его непосредственным окружением, что оно вообще не детерминировано. Волевые действия не менее детерминированы и закономерны, чем непроизвольные — импульсивные, инстинктивные, рефлекторные — движения, но только закономерность и детерминированность их иная. Из непосредственной она становится опосредованной. Волевое действие опосредуется через сознание личности» [там же, с. 590].

Функция воли, отмечал В. И. Селиванов, состоит в *сознательном* регулировании человеком деятельности и поведения. Этот автор писал: «Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия при совершении целенаправленных действий и поступков» [1986, с. 112]. П. А. Рудик [1967] также определял волю как сознательное преднамеренное регулирование.

Близко к этому пониманию воли и определение, которое дал К. Н. Корнилов [1957]: воля представляет собой сознательную устремленность человека на выполнение тех или иных действий. Без участия мышления, писал Корнилов, волевое действие было бы лишено сознательности, т. е. перестало бы быть волевым. Воля (целеустремленность) должна быть подчинена сознанию человека.

Приоритет сознательному управлению в понимании сущности воли отдан и Б. Н. Смирновым [1984] в учебнике для техникумов физической культуры, где воля определяется как *активная сторона сознания* человека, которая, в единстве с разумом и чувствами, регулирует поведение и деятельность человека в затрудненных условиях.

Имеется и другой взгляд на соотношение осознанности и воли. Е. О. Смирнова [1990], рассматривая произвольность и волю как самостоятельные психологические феномены, полагала, что развитие произвольности у детей определяется уровнем осознания своего поведения, а развитие воли — содержанием мотивов, побуждающих активность ребенка, и устойчивостью их иерархии. При таком по-

нимании воля и произвольная регуляция, утверждала Е. О. Смирнова, имеют разное содержание и не совпадают по своим проявлениям. Мотивы ребенка, будучи достаточно устойчивыми и определенными, могут им не осознаваться и не регулироваться. Приведя пример Д. Б. Эльконина, писавшего: «Раз сказав “хочу” или “не хочу”, ребенок продолжает настаивать на них, несмотря на предложение более привлекательного предмета» [1965, с. 258], Е. О. Смирнова без всяких на то оснований считала, что эти действия ребенка не являются произвольными, поскольку здесь ребенок не контролирует себя, ведет себя непосредственно и не осознает своих действий. Но если он их не осознает, то почему же он требует?

Если относительно регуляции мотивов с автором можно согласиться, то с позицией осознания мотивов согласиться трудно. Раз мотивы осознаются, то осознанность связана не только с произвольностью, но и с волей (хотя, с моей точки зрения и с точки зрения многих авторов, произвольность и воля — одно и то же и их разведение ошибочно).

Соотношение воли и сознания. В ряде работ вопрос о сознательном и преднамеренном характере произвольных действий перерос в более широкий вопрос о соотношении воли и сознания. Так, В. И. Селиванов [1986] отмечал, что неправильно считать сознание свойством воли. Воля «не стоит над личностью» в роли некой внешней по отношению к мотивации силы, а является, как и все сознание, атрибутом личности, реальным и необходимым психическим звеном в единой цепи детерминации. В. И. Селиванов отмечал, что понятие «воля» более узко, нежели понятие «сознание», следовательно, не сознание является свойством воли, а воля является свойством (функцией) сознания.

В. И. Селиванов писал, что когда говорят о воле как об активной стороне сознания или деятельной стороне разума и нравственного чувства, то этим еще не определяют волю, а лишь *относят* ее к категории сознательных явлений. Конечно, замечал он, и это приближает нас к пониманию воли, так как уже не надо искать волевые процессы среди неосознанных форм поведения человека. Определить волю — это, с точки зрения Селиванова, означает раскрыть, в чем заключается «деятельная сторона» сознания, следовательно, выделить специфические признаки воли как особой стороны сознания, признаки, не свойственные другим его сторонам.

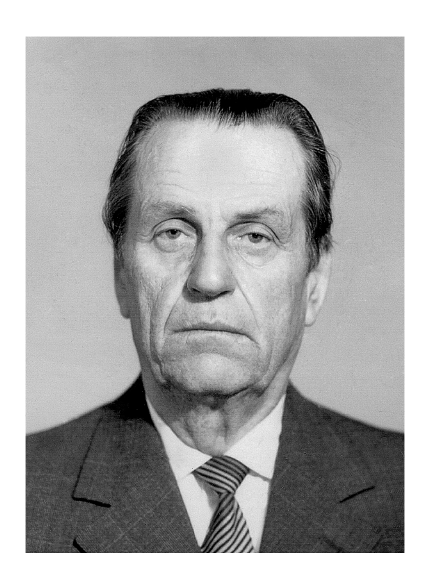
Примечательна в этом плане полемика В. И. Селиванова [1975] с А. Ц. Пуни.

А. Ц. Пуни [1973] в любых проявлениях воли выделял три ее структурных компонента: познавательный, эмоциональный и исполнительный.

Познавательный компонент выполняет осведомительную функцию, которая заключается в поиске правильных решений, в контроле за их выполнением и самооценке результатов волевых действий. При этом человек может использовать самоаргументирование.

Исполнительный компонент проявляется в регуляции фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

Эмоциональный компонент усиливает познавательные и исполнительные процессы. Это проявляется, по мнению А. Ц. Пуни, в самомотивировании, т. е. в привлечении моральных мотивов деятельности. При этом человек переживает чувство долга, чести, воодушевления, уверенности и т. п., усиливая тем самым энергию и активность поиска и исполнения решений.



В. И. Селиванов



А. Ц. Пуни

Такой подход вызвал критику со стороны В. И. Селиванова [1975]. А. Ц. Пуни, по мнению В. И. Селиванова, включает в волю фактически все сознание, что приводит к потере или, по крайней мере, к затушевыванию специфики воли как психического явления.

В. И. Селиванов полагал: это произошло потому, что А. Ц. Пуни чрезмерно акцентировал понимание И. М. Сеченовым воли как деятельной стороны разума и морального чувства.

В. И. Селиванов считал, что ничего подобного И. М. Сеченов не утверждал, а наоборот, многократно подчеркивал специфические функции воли, которые сводятся к вызову, прекращению, усилению и ослаблению движения на любой его фазе, к *осознаваемой человеком возможности вмешаться в любую минуту в движение и видоизменить его*, подавить импульсы к движению (чиханию, кашлю и пр.) и т. д.

Своеобразное понимание соотношения между сознанием и волей имелось у П. В. Симонова [1980]. Хотя он и отмечал огромное значение социально детерминированного сознания в механизмах волевого поведения человека, однако это осталось скорее декларацией, нежели руководством к действию, т. е. к анализу соотношения сознания и воли. Под термином «сознание» П. В. Симонов понимал знание, причем только такое, которое может быть передано другому, т. е. совместное, обобществленное. Другой вид знания, запечатленный в структурах мозга в виде энграмм (следов событий, объектов), он выводил за сферу сознания и относил к одному из видов бессознательного, подсознанию. Еще одним видом неосознаваемого психического является сверхсознание, надсознание. Если подсознание обогащает творчество запасами впечатлений и навыков, которые хранятся в памяти, не будучи осознаваемыми в момент решения творческой задачи, то сам поиск решения П. В. Симонов относил к надсознанию: ведь в человеческой памяти не может храниться в готовом виде то, что еще предстоит найти.

Неосознаваемость определенных этапов творческой деятельности возникла, по мнению П. В. Симонова, в процессе эволюции вследствие необходимости противостоять консерватизму сознания. Полная осознаваемость творчества, его *волевого регулирования* сделали бы творчество невозможным, писал П. В. Симонов. Вот почему процесс формирования гипотез защищен эволюцией от вмешательства воли и от контроля сознания, за которым сохраняется важнейшая функция отбора гипотез, адекватно отражающих реальную действительность.

В то же время механизм сверхсознания делает волю, по мнению автора, относительно свободной от ранее сложившихся стереотипов поведения.

Таким образом, следуя логике рассуждений П. В. Симонова, верховным правителем воли является *неосознаваемое психическое* в виде сверхсознания: захочет — устранит волю в творческом процессе формирования гипотез; а захочет — освободит ее от сложившихся стереотипов поведения, т. е. от консерватизма сознания.

Неслучайность этих утверждений П. В. Симонова подтверждают многие его высказывания о роли сознания: «Сознание само по себе не является движителем человеческого поведения, в том числе его преобразующей мир деятельности» [1982, с. 1022]; «...Мы все еще находимся в плену традиционных представлений о сознании как верховном регуляторе поведения...» [там же, с. 1021] и др.

В. И. Селиванов [1986] считал, что главным методологическим просчетом П. В. Симонова в толковании воли было неправильное понимание сознания человека. Сознание есть высшая форма психики и в то же время главное среди всех ее проявлений. Оно характеризуется: 1) совокупностью знаний об окружающем мире; 2) отчетливым различением субъекта и объекта; 3) целеполагающей деятельностью человека и обеспечением ее регуляции (с этой функцией сознания

психологи и связывают волевую активность людей) и 4) отношениями. «П. В. Симонов, — писал В. И. Селиванов, — решился урезать понятие сознания, оставив за ним только первую характеристику. В итоге сознание как высшее и главное в психике человека оказалось зажатым между двумя сферами неосознаваемого — подсознанием и сверхсознанием. П. В. Симонов допускает вмешательство сознания в сферу потребностей и мотивов только в одном случае — когда необходимо информировать субъекта о средствах и способах удовлетворения его актуальных потребностей. Выходит, что вся другая внутренняя психическая деятельность (целеполагание, выбор, решение и др.) осуществляется вне сознания на каком-то неосознанном уровне. Но поскольку воля отнесена к категории потребностей [см. об этом параграф 1.7. — *Е. И.*] и исключается из сферы сознания, она оказывается в роли какой-то слепой силы психики и неизвестно, как она способна «купировать» негативные свойства эмоций ориентировать поведение на легкодостижимые цели» [там же, с. 116–117].

В. И. Селиванов считал, что воля — это одна из сторон сознания в целом и соотносится она со всем сознанием, а не с каким-либо частным психическим процессом. Эту позицию поддерживал и А. Ц. Пуни, добавляя, что активная (регулирующая) функция принадлежит всему сознанию.

В то же время нельзя не признать, что при понимании воли только как сознательного регулирования термин «воля» в принципе становится необязательным. И не случайно в западной психологии он в настоящее время практически не используется.

Сознательность и осознанность. Говоря о роли сознания в управлении произвольными актами, необходимо выделить два аспекта: *осознанность* и *сознательный* характер произвольных актов.

Сознательный — значит намеренный, совершенный по здравому размышлению, обдуманный. О разнице между осознанностью и сознательным характером управления писал еще С. Л. Рубинштейн: «...Я могу совершенно не осознавать автоматизированного способа, которым я осуществил то или иное действие, значит, самого процесса его осуществления, и, тем не менее, никто не назовет из-за этого такое действие несознательным, если осознана цель этого действия. Но действие назовут несознательным, если не осознано было существенное последствие или результат этого действия, который при данных обстоятельствах закономерно из него вытекает и который можно было предвидеть» [1946, с. 16].

Очевидно, исходя из такого понимания произвольности, Н. Д. Левитов, например, писал, что «недостаточно осознанная и поэтому неволевая активность имеет место, когда в распоряжении человека есть время, но никакой определенной программы деятельности нет. Так, в часы досуга человек может бесцельно бродить, читать, потом лежать, опять бродить, ничего в этих действиях не планируя, а лишь проводя время. Такое состояние непреднамеренной активности бывает у человека при длительном ожидании. Обычно это состояние характеризуется нетерпеливостью, и вот для того, чтобы скорее прошло время ожидания, человек выполняет различные, отвлекающие от предмета ожидания действия. Как будто бы эти действия целенаправленны: их цель — убить время, но чаще всего эта цель человеком не осознается» [1958, с. 156].

Здесь следует отметить два сомнительных момента. Во-первых, цель все-таки есть: убить время, занять свое сознание чем-то отвлекающим от тягостного переживания ожидания. Во-вторых, именно из-за этого тягостного переживания цель не может не осознаваться, о чем говорит и сам Н. Д. Левитов («недостаточно осознанная» не означает, что она совсем не осознана). Поэтому считать, что в данном случае проявлялась неволевая активность, нет никаких оснований. Сознательный характер любых произвольных актов определяется прежде всего тем, что им предшествует процесс мотивации, происходящий при большем или меньшем участии разума субъекта.

Если же исходить в определении произвольных действий только из их осознанности, то можно сделать ошибочные выводы. Например, безусловно-рефлекторные акты, подобные коленному рефлексу, осознаются. Поэтому Л. П. Чхаидзе [1965] причислял их к произвольным движениям. Некоторые авторы относят и отдергивание конечности при болевом раздражении к произвольным движениям, считая, что, за исключением движений, связанных с выполнением вегетативных функций организма (перистальтика кишечника и т. п.), все остальные в той или иной мере следует отнести к произвольным, так как они всегда находятся (или могут оказаться) под *контролем* высшей нервной деятельности. В этом утверждении осознание человеком непроизвольного движения принимается за самоконтроль над ним. Но самоконтроль — это проверка правильности содеянного в соответствии с задуманным ранее. Ничего подобного в непроизвольных рефлекторных движениях нет, так как они не планируются. Они лишь отражаются в сознании, но не управляются им.

Очевидное смещение акцента в понимании механизмов произвольного движения с сознательного характера, преднамеренного планирования действия на его осознанность и привело к таким выводам.

Осознание непроизвольных и произвольных актов человеком имеет существенные различия. Непроизвольные акты (движения, внимание) всегда осознаются *постфактум*, после начала действия; произвольные действия начинают осознаваться еще *до их начала* (в виде представления об этом действии). Эту разницу хорошо показал К. Маркс на примере построения пчелой шестигранной ячейки в сотах и возведения зданий архитектором: последний, прежде чем построить дом, должен сначала спроектировать его в своей голове.

В. И. Селиванов отмечал, что в подходе к сознанию наблюдаются две крайности: или сведение высших проявлений активности к низшим (например, к неосознанным побуждениям), или, напротив, умаление значения неосознанной и мало осознанной мотивации в процессе детерминации, сведение всей психической регуляции к произвольной, сознательно-волевой. Этих крайностей следует избегать и при рассмотрении вопроса о связи воли с сознанием. Хотя в осуществлении произвольного, т. е. сознательного, управления ведущая роль принадлежит высшим отделам мозга человека — интегративным, второсигнальным и др., — это не означает, что оно оторвано от более простых механизмов управления, относимых к разряду непроизвольных (безусловно- и условно-рефлекторных). Произвольное управление является многоуровневым и включает в себя как высшие, так и низшие уровни управления поведением и деятельностью человека.

3.4. Связь произвольного управления с речевыми сигналами

И. С. Беритов [1961а] писал, что произвольные движения человека характеризуются наличием сознательных целей, которые намечаются для удовлетворения личных и социальных потребностей путем словесного планирования деятельности. Отсюда характерной особенностью произвольных актов является не только их сознательный характер, но и связь со второй сигнальной системой (по И. П. Павлову), т. е. с мышлением и речью.

И. П. Павлов считал, что «непроизвольное можно сделать произвольным, но достигается это теперь при помощи второй сигнальной системы» [Павловские среды, 1949, с. 337]. Человек по принципу условного рефлекса вырабатывает способность по словесному сигналу *воспроизвести* определенное *двигательное представление* и, опираясь на него, — определенный двигательный акт. Л. А. Орбели [1945] замечал в связи с этим, что обезьяна может имитировать действия человека, но объяснить ей, что следует сделать то или иное движение, нельзя.

Большая заслуга в изучении словесного управления произвольными движениями принадлежит Л. С. Выготскому. Согласно его представлениям, первоначальная роль речи в управлении произвольными движениями сводится к тому, что ребенок научается подчинять свои действия словесным требованиям взрослых (замечу — не реагировать действиями на слова взрослых, а подчинять свои действия требованиям других, т. е. самому их организовывать). В дальнейшем уже собственная речь ребенка служит организатором его поведения. При этом речь претерпевает своего рода эволюцию: вначале ребенок организует свою деятельность с помощью громкой речи, затем она постепенно свертывается, превращаясь во внутреннюю речь (А. Р. Лурия [1957]), или исчезает совсем (Е. Н. Соколов [1958]).

А. Р. Лурия писал, что у взрослого человека произвольные действия появляются как ответная реакция на внешние сигналы через обобщение словесных сигналов посредством внутренней речи. Однако у детей 1,5–2,5 лет существуют, по-видимому, более простые формы произвольного поведения, так как внутренняя речь ребенка еще недостаточно созрела, а произвольные действия осуществляются. Правда, при этом ребенок либо не может закончить движение, либо не в состоянии сделать только одно движение.

Однако в представлениях о связи произвольных реакций с речевыми сигналами имеется еще много неясного. Некоторые ученые вслед за И. П. Павловым полагали, что, применяя речевой сигнал вместо первосигнального условного, можно произвольно вызвать непроизвольные реакции (А. Г. Иванов-Смоленский [1936]; В. С. Мерлин [1953]; Н. Н. Трауготт, Л. Я. Балонов, А. Е. Личко [1957]). В соответствии с этой точкой зрения П. В. Симонов полагал, что произвольной является реакция, которая может быть осуществлена или задержана по словесному сигналу (своему или чужому), обозначающему эту реакцию или ее прекращение.

В то же время М. Н. Валуева [1967] считала такое условие отнесения реакций к разряду произвольных недостаточным. По ее мнению, истинная произвольность

возникает при известном отчуждении следов ранее испытанного воздействия от ситуации, в которой это воздействие имело место. Способность использования нервных следов вне той ситуации, где они сформировались, соединение следов в новые, ранее не встречавшиеся комбинации делают поведение человека произвольным.

Хотя создание у человека новых комбинаций стимулов происходит при участии внутренней речи, она выступает в роли инструмента мышления, а не в качестве заменителя внешнего условного раздражителя. В связи с этим произвольные действия нельзя отождествлять с классическими условными рефлексами (хотя условно-рефлекторный механизм может в них и использоваться), и прежде всего потому, что *произвольные действия — это действия мотивированные*.

Участие второй сигнальной системы в произвольных реакциях еще не дает повода определять произвольность только как речевое управление поведением (хотя для инициации произвольных действий, «толчков» к их началу или для проявления волевого усилия — самостимулирования — роль второсигнальных команд велика). Во-первых, в онтогенезе речь появляется позже произвольных движений, и именно механизм произвольности служит базой для возникновения речи, а не наоборот. Во-вторых, для произвольности реакций необходимо наличие и других признаков, в частности — *наличие представлений (образа) как регулятора действий*.

3.5. Представление как компонент произвольного управления

Еще Лукреций Кар (99–45 гг. до н. э.) полагал, что источниками воли являются не только желания, вытекающие из потребностей, но и удовлетворяющие их внешние объекты, представленные в душе в виде *образов*. В отдельных случаях образы предметов, позволяющих удовлетворить потребности, могут вызываться не прямым воздействием самого объекта, а порождаться желанием, которое было связано с этим объектом ранее. Желания и чувственные образы вещей ведут к созданию образов, или «призраков движения», которые затем переходят в реальные действия. Окончательный же выбор того или другого поведенческого акта определяется разумом, основная функция которого состоит в сопоставлении и отборе представлений. По существу, Лукреций *поставил вопрос о роли представлений в мотивации и о роли идеомоторики в осуществлении произвольных движений*.

Т. Гоббс [1964] считал: признаком произвольных движений, в отличие от непроизвольных, является то, что они предваряются «призраками» (образами) движений, к которым человек стремится или от которых отстраняется. Он утверждал, что произвольные движения могут содержать в себе как одно, так и несколько представлений, предваряющих действие. Г. Спенсер [1897] также отмечал, что произвольное движение, в отличие от непроизвольного, совершается только после того, как оно предварительно было воспроизведено в сознании.

И. М. Сеченов, рассуждая о роли представлений в управлении действиями, писал, что в структуру представлений, наряду с образом, «входят, помимо внешних признаков, такие, которые открываются не непосредственно, а только при

детальном умственном и физическом анализе предметов в их отношении друг к другу и к человеку» [1952, с. 489]. И не случайно, будучи обобщенными при помощи слов, представления позволяют формировать понятия, которые имеют большое значение для произвольного управления человеком своим поведением и деятельностью.

Большое место в понимании воли отводил представлениям, выступающим в роли цели, Г. Мюнстерберг. Он писал: «Всякий раз, когда у нас есть сознание какого-нибудь волевого действия, при этом должна достигаться та или иная цель, наперед рисующаяся в уме. Все остальное играет второстепенную роль. Если мы не предвосхищаем цели, у нас никогда не бывает и воли. Всякий раз, когда цель, которая может быть нами достигнута с помощью наших собственных действий, рисуется нам в уме, прежде чем начинается само действие, мы знаем, что действуем в силу своего собственного хотения» [1997, с. 182]. Г. Мюнстерберг подчеркивал *преднамеренный* характер представлений.

У. Джемс отмечал, что произвольному движению должна предшествовать мысль о нем. О кинестетических представлениях, предшествующих произвольному движению, писали в начале XX в. Н. Н. Ланге и др. В середине столетия представление (образ) как регулятор действия рассматривалось в работах С. И. Беритова, Н. А. Бернштейна, Л. М. Веккера и др.

Представление в современной психологии понимается как «наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта путем его воспроизведения в памяти или в воображении» [Психологический словарь, 1983]. Оно может возникать непроизвольно (по ассоциации) и произвольно, преднамеренно (в процессе припоминания или воображения) и играет в произвольном управлении различную роль. Во-первых, как отражение образов прошлого и будущего, оно используется в процессе мотивации для предвидения результатов планируемых действий (целей). Во-вторых, оно играет важную роль в решении мыслительных задач, особенно тех, которые требуют нового «видения» ситуации. В-третьих, представление используется человеком как механизм предварительной настройки на предстоящую деятельность. В этом случае происходит мобилизация человека для предстоящей деятельности, проявляющаяся в его собранности, готовности. Важность этих предпусковых изменений отмечает Н. И. Чуприкова, которая пишет, что «предпусковые сдвиги возбудимости являются чрезвычайно важным, если не решающим, звеном в осуществлении реакции по предварительной инструкции» [1967, с. 191]. Французский психолог Ле Ни [Le Ny, 1956] назвал состояние, создаваемое словесной инструкцией о предстоящей деятельности, «латентным возбуждением реактивной системы». Он справедливо полагал, что чем сильнее «латентное возбуждение», тем скорее оно достигнет «порогового» уровня под действием пускового раздражителя, тем короче будут латентные периоды соответствующих реакций (это подтверждается тем, что предварительная команда укорачивает латентный период сенсомоторной реакции). Кроме того, мысленное повторение техники предстоящих действий, актуализация следов, условно-рефлекторных связей приводят к возникновению идеомоторного акта, связанного с изменением тонуса мышц, которые будут участвовать в двигательном действии. Однако необходимо подчеркнуть, что эти сдвиги на периферии происходят помимо воли, желания человека,

т. е. непроизвольно, но по поводу произвольно возникающих представлений о движениях. Это еще раз показывает, насколько тесно в произвольных актах переплетаются волевые и неволевые (непроизвольные) механизмы.

3.6. Морфофункциональные структуры произвольного управления

К настоящему времени физиология накопила множество разнообразных сведений о причастности тех или иных участков головного мозга к механизмам произвольного управления. О большой сложности сенсорных аппаратов произвольных движений писали И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин и другие отечественные физиологи, показавшие, что произвольные движения — это движения, базирующиеся на самых различных видах афферентации, среди которых базальной является кинестетическая афферентация. Этими работами была опровергнута точка зрения, что произвольное управление движениями зависит только от эффекторных двигательных центров.

А. Р. Лурия [1957], изучая больных с локальными поражениями головного мозга, уточнил конкретный состав тех корковых зон, которые участвуют в мозговой организации произвольных двигательных актов. К ним относятся: *премоторный* и *префронтальный* участки коры, с помощью которых осуществляется организация движений во времени, программирование движений и контроль за выполнением программы; *постцентральная теменная зона*, обеспечивающая анализ кожно-кинестетической афферентации, поступающей от органов движения; *задние затылочные и теменно-затылочные отделы* коры больших полушарий, которые обеспечивают движение с участием зрительного контроля, создают пространственную организацию движения; *височные зоны* (прежде всего левого полушария) не только обеспечивают слухоречевую афферентацию речевой моторики, но и участвуют во всех происходящих с участием речи (внешней и внутренней) двигательных актах. Таким образом, в произвольном управлении двигательными актами могут принимать участие многие корковые зоны.

К эфферентным (исполнительным) механизмам произвольных движений относятся две взаимосвязанные и в то же время в определенной степени автономные двигательные системы: *пирамидная* и *экстрапирамидная,* корковые отделы которых составляют единую *сенсомоторную зону коры.*

Пирамидная система филогенетически более молодая, и ее развитие у человека обусловлено прежде всего возникновением произвольных движений. Она состоит из двух путей: латерального, переходящего на противоположную сторону в спинном мозге, и вентрального, идущего без перекреста. Двигательные пирамидные клетки обнаружены во многих областях коры (4-е, 6-е и 8-е поля прецентральной коры и 1-е, 2-е и 3-е поля постцентральной коры). От клеток Беца в 4-м поле отходят длинные аксоны, заканчивающиеся в основном на промежуточных (вставочных) нейронах спинного мозга. Одни из них хорошо миэлинизированы и предположительно принимают участие в фазических (собственно исполнительных) компонентах произвольных движений. Слабо миэлинизированные волокна, веро-

ятно, осуществляют тонические (фоновые, настроечные) изменения в мышцах при мысленном представлении произвольных движений.

Кроме 4-го моторного поля, известного еще с опытов Фритча и Гитцига в конце XIX в., в середине XX в. выделены дополнительные моторные зоны (У. Пенфилд, Г. Джаспер [1958]), раздражение которых вызывает у человека не элементарные сокращения отдельных мышечных групп, а целые комплексы движений.

Выявлены и зоны коры, раздражение которых прекращает начавшееся движение («подавляющие области коры»). Они расположены спереди от 4-го, 8-го и 19-го полей и сзади от 2-го поля. На внутренней поверхности полушария находится подавляющее поле 24s.

Экстрапирамидная система является более древней, чем пирамидная. К корковому отделу экстрапирамидной системы относятся те же поля, которые входят в корковое ядро двигательного анализатора (1-е, 2-е, 6-е и 8-е), кроме 4-го поля, включающегося только в пирамидную систему. Подкорковый отдел этой системы сложный, он состоит из нескольких образований: стриопаллидарной системы (с хвостатым ядром, скорлупой и бледным шаром), поясной коры, черной субстанции, мозжечка, различных отделов ретикулярной формации и других подкорковых структур.

Пирамидная система ответственна за регуляцию дискретных, точностных (дозированных во времени и пространстве) движений, полностью подчиненных произвольному контролю. Она управляет комплексными пространственно организованными движениями, в которых участвует все тело.

Экстрапирамидная система ответственна преимущественно за регуляцию тонуса, т. е. того фона, на котором осуществляются фазические кратковременные двигательные акты. Экстрапирамидная система управляет, в основном, непроизвольными компонентами произвольных двигательных актов, к которым относится поддержание позы, регуляция физиологического тремора, врожденных координаций, пантомимика, мимика.

Таким образом, произвольные двигательные акты осуществляются с участием как произвольных, так и непроизвольных мозговых механизмов, которые образуют единую функциональную систему. Этот факт нашел отражение в представлениях Н. А. Бернштейна [1966] об уровнях построения движений.

Согласно его концепции, любое движение — сложная многоуровневая система, где каждый уровень имеет собственную афферентацию и собственный набор регулируемых параметров. Выделенные Н. А. Бернштейном пять уровней (руброспинальный, таламопаллидарный, пирамидно-стриальный, теменно-премоторный и корковый «символический») объединяют произвольные и непроизвольные механизмы управления двигательным актом в единую систему.

Первый и второй уровни ответственны за непроизвольную регуляцию тонуса, тремора, синергий, автоматизмов (врожденных координаций), третий — пятый уровни связаны с регуляцией произвольных двигательных актов, в которых участвуют как все туловище (ходьба, бег, прыжки и т. д.), так и отдельные части тела, в частности — руки (предметные действия, письмо, рисование), мышцы лица (мимика), речевого аппарата (устная речь) и т. д.

Произвольное управление связано и с организацией *произвольного внимания*. В этом принимают участие особые «*адверзивные*» зоны коры больших полушарий: премоторная и теменно-затылочная (поля 6-е, 8-е и 19-е).

Поскольку произвольное управление связано с мотивацией, а последняя обеспечивается работой лобных долей больших полушарий (А. Р. Лурия, П. В. Симонов), то можно сказать, что произвольное управление зависит от работы практически всей коры головного мозга.

Канадский нейрофизиолог В. Пенфилд выдвинул оригинальную теорию о цент рэнцефалической системе, включающей в себя таламус и ретикулярную формацию с идущими от нее к коре головного мозга неспецифическими проекционными системами. «Моторное поле коры, — писал В. Пенфилд, — является “платформой прибытия и отправления импульсов”. Его функция заключается в проведении и возможном преобразовании с помощью вторичных моторных полей потока импульсов определенного характера, которые возникают в центрэнцефалической системе и предназначены для скелетных мышц» [Пенфилд, Робертс, 1964, с. 30–31]. По мнению автора, центрэнцефалическая система является тем главным органом, откуда исходят все волевые, осознаваемые человеком поведенческие акты. Различные же корковые поля включаются в акт сознания лишь по мере надобности в каждом конкретном случае.

Эти представления В. Пенфилда о сознании и произвольной регуляции встретили возражения как среди наших, так и среди западных ученых.

В частности, критики отмечают, что попытка доказать непричастность коры головного мозга к волевым актам с помощью электрического раздражения отдельных мозговых участков вряд ли правомерна, так как получающиеся при этом двигательные реакции не могут считаться эквивалентом истинно произвольных движений.

ГЛАВА 4

Самоинициация произвольных действий

Чтобы читателю было понятно, о чем пойдет речь в этой главе, уточню одно обстоятельство, связанное с различением формирования побуждения к действию и запуска (инициации) этого действия. Формирование побуждения — это мотивационный процесс образования намерения. Однако намерение нужно осуществить, для чего требуется прежде всего запустить спланированное действие. Каким образом это происходит, является одним из самых «темных» вопросов в психологии воли. По этому поводу Н. Н. Ланге писал: «Никому из нас непосредственно не понятно, как собственно происходят наши волевые действия — движения. Мы чувствуем мотивы к действию, затем ощущаем само действие, но переход между ними остается вне сознания» [1996, с. 331]. Следует согласиться с Н. Н. Ланге: и до сих пор именно этот момент служит камнем преткновения в понимании запуска волевых действий. В разное время на этот счет высказывались различные точки зрения. Главными из них стали: 1) представления об инициации произвольных действий непроизвольно, с помощью возникающих представлений и связанных с ними идеомоторных актов; 2) представления о запуске произвольных актов с помощью волевого усилия. Эти два направления вступили в противоборство друг с другом.

4.1. Представления о непроизвольной инициации произвольных действий

Еще У. Джемс отмечал, что, как предполагают некоторые психологи, помимо представления о движении нужна «идея» (представление) о степени иннервации, необходимой для сокращения мышц. «Нервный ток, идущий при разряде из двигательного центра в двигательный нерв, порождает своеобразное ощущение, отличающееся от всех других ощущений. С центробежными токами связано чувство иннервации, и ни одно движение не предваряется нами мысленно без того, чтобы это чувство не предшествовало ему. При этом иннервационное чувство указывает на степень силы, с которой должно быть произведено данное движение, и на то усилие, при помощи которого его всего удобнее выполнить. Но мно-

гие психологи отвергают существование иннервационного чувства, и, конечно, они правы, так как нельзя привести прочных доводов в пользу его существования», — писал У. Джемс [1991, с. 316].

У. Джемс считал, что в состав волевого акта может входить некоторый элемент согласия на то, чтобы акт совершился, — решение «да будет!». Именно этот элемент и характеризует, по У. Джемсу, сущность волевого акта. Однако в отношении роли этого элемента позиция У. Джемса не столь уж определенная, так как далее он писал, что в простейших актах вмешательство дополнительного психического акта в виде решения о запуске произвольного движения не требуется, оно осуществляется по механизму, который У. Карпентер назвал «идеомоторным актом»: возникновение мысли (представления) о движении вызывает произвольное движение непосредственно, без вмешательства воли.

Для доказательства этого У. Джемс приводил следующий пример: «Во время разговора я замечаю булавку на полу или пыль у себя на рукаве. Не прерывая разговора, я поднимаю булавку или стираю пыль. У меня не возникает никаких решений по поводу этих действий, они совершаются просто под впечатлением известного восприятия и проносящейся в сознании моторной идеи» [там же, с. 322]. Возникает вопрос: а почему появилась моторная идея? И почему не могло с такой же быстротой пронестись в сознании и остаться не зафиксированным в памяти решение, что надо стереть пыль или поднять булавку?

Рассматривая запуск произвольного движения с помощью идеомоторного акта, У. Джемс пытался доказать, что в тех случаях, когда за идеомоторным актом действие не следует, в сознании имеется какая-нибудь другая идея, парализующая активность первой. «Но даже и в этом случае, — писал он, — действие совершается отчасти: наблюдая за фехтующими, мы производим руками слабые аналогичные движения, и т. п.». Все это при сильных эмоциональных переживаниях действительно может иметь место. И все же, по моему мнению, У. Джемс слишком гипертрофировал роль предпусковых влияний (идеомоторики) для запуска произвольных движений. Ведь их инициация в большинстве случаев осуществляется с помощью *пускового* импульса, а предпусковые влияния в этих случаях лишь облегчают этот запуск, ускоряют его.

Рассматривал этот вопрос и Г. Мюнстерберг. В частности, он писал: «Я думаю о том, что возьму книгу, прежде чем протягиваю руку к ней; и, опять-таки, основным фактом является то, что предшествующее представление о цели соответствует конечному результату. Однако возникает сомнение, не опущено ли при этом самое существенное. Может быть, здесь [имеет место] промежуточный процесс — чувство внутреннего импульса, акт решения — между моей мыслью о книге и движениями, когда я встаю и достаю ее? Не заключена ли и не скрыта ли именно здесь вся тайна воли?.. Тщательный анализ может расчленить и переживание, даваемое таким импульсом. Легко показать, что в действительности здесь играет роль только предшествующее представление о первом движении, которое должно быть выполнено для того, чтобы была достигнута конечная цель» [1997, с. 183]. Таким образом, волевой (внутренний) импульс Г. Мюнстерберг сводил к представлению о первом движении, направленном на достижение цели. «Это представление о первом движении, предшествующее самому движению, и является содержанием того,

что мы обыкновенно называем чувством импульса. Действительно, ему принадлежит решающий характер, так как это представление о первом движении ведет к выполнению самого движения» [там же, с. 183–184].

Нетрудно заметить, что представление у Г. Мюнстерберга играет роль условного сигнала, а само действие носит чисто условно-рефлекторный характер: стоит только возникнуть представлению о цели, а затем представлению о первом движении к цели, как действие осуществится само собой. Воля (произвольность) сведена этим автором, по существу, к преднамеренной актуализации образа цели — к представлению, и не больше.

Сделал попытку разобраться в механизме запуска волевых действий и Н. Н. Ланге, находившийся под сильным влиянием книги У. Джемса «Принципы психологии», в которой автор изложил приведенную выше точку зрения на волевой запуск действий. Поэтому нет ничего удивительного, что взгляды Н. Н. Ланге по вопросу о воле сходны с взглядами У. Джемса. В работе «Элементы воли» [1890] Н. Н. Ланге писал: «Обыкновенно волю и волевые явления рассматривают как некоторый совершенно своеобразный и дальнейшим образом неразложимый сознательный импульс к действиям, по времени им предшествующий. Я намерен, напротив, показать: 1) что такого импульса в сознании вовсе не существует, 2) что те сознательные явления, которые именуются волевым усилием, для происхождения самого действия вовсе не существенны и 3) что это усилие даже не предшествует, как то нам кажется, нашим действиям, а за ними следует» [1996, с. 316].

С точки зрения Н. Н. Ланге, движению предшествуют влечения (стремления), под которыми он понимал то, что сейчас называют потребностями. Волевое же усилие (хотение) сопровождает само действие. «Хотения суть влечения, переходящие в действия и сопровождаемые чувством активности этих действий, иначе говоря, то, что отличает деятельную волю от влечений, есть импульс к действию, — писал Н. Н. Ланге. — Поиски ответа на вопрос: что такое этот импульс к действию? — вот в чем состоит весь смысл психологического анализа воли. Мы имеем, с одной стороны, влечения, или чувствования, с другой — действия; между ними и помещается то, что психологи именуют волей, т. е. субъективное решение, или импульс».

Далее он продолжал: «Вопрос о воле затемняется недостаточным пониманием того, что воля есть именно только импульс к действию» [1996, с. 318].

Этот импульс воли к действию Н. Н. Ланге понимал как *волевое решение* и как совершенно простой акт усилия, выражаемый словами «я хочу» или «я сделаю».

Показательно, что все импульсы к действию Н. Н. Ланге связывал с идеомоторикой: «1) все наши представления имеют связь с теми или другими движениями: представления зрительные, т. е. о предметах, имеющих некоторую форму, — с движениями глазных мышц, с помощью которых мы воспринимаем эти формы; представления отвлеченные — с выразительными движениями слов, их обозначающих; представления о частях нашего тела — с движениями их ощупывания и т. д.; 2) управление нашими представлениями через так называемое сосредоточение внимания совершается именно через слабое воспроизведение этих указанных движений, благодаря чему воспроизводятся и усиливаются и ассоциированные с ними представления. Таким образом, и здесь, в области, по-видимому, крайне

далекой от движений, волевое решение есть не что иное, как импульс к движению» [там же, с. 323–324].

Далее Н. Н. Ланге писал: «Итак, мы свели волю на иннервационный импульс, предшествующий сознательному движению. Воля и этот нервный импульс есть по существу одно и то же. Теперь перед нами встает второй главный вопрос исследования, а именно следующий: этот нервный импульс к движению протекает ли в сознании, как то обыкновенно думают, или он бессознателен, т. е. представляет один только физиологический процесс?» [там же, с. 324].

Эти рассуждения привели Н. Н. Ланге к следующим выводам: «1) воля есть тот двигательный импульс, который, возникая из чувствований и влечений, предшествует движениям; 2) этот импульс нами не осознается, т. е. нет центральных иннервационных ощущений, — воля по существу своему бессознательна; 3) сознаются нами лишь самые движения, как уже исполненные; 4) сознательная сторона волевого процесса, т. е. чувство усилия, есть лишь сумма образных ощущений, сопровождающих уже происходящее движение... [к этим] ощущениям движения присоединяются еще особые ощущения измененного дыхания» [там же, с. 331].

Таким образом, по Н. Н. Ланге, человек не управляет сознательно ни волевым импульсом, ни волевым усилием; последнее он лишь ощущает, а первое лишено и этого. «Сознательное волевое усилие есть лишь второстепенное ощущение, сопровождающее уже *исполненное* действие... сознаваемая воля... есть лишь комплекс периферических ощущений движений», — писал он [там же].

Конечно, трудно согласиться со всеми положениями, высказанными Н. Н. Ланге, и прежде всего со сведением воли только к волевому импульсу (если даже принять его за основной волевой процесс). Трудно согласиться и с тем, что волевой импульс, а с ним и воля, совсем неосознаваемы. Ведь и у Джемса, и у Ланге волевой импульс начинается с согласия, с решения человека: «Да будет!». Поэтому инициация волевого действия не проходит мимо сознания человека. Другое дело — ощущает ли человек этот волевой импульс, инициирующий произвольное действие? Н. Н. Ланге, по моему мнению, этот вопрос решает правильно: мы его не ощущаем.

4.2. Представления о сознательной инициации волевых действий

Представления о сознательной инициации волевых действий связаны с точкой зрения, что их запуск всегда осуществляется с помощью волевого усилия (П. А. Рудик и др.). Это положение в советской психологии стало аксиоматичным. Однако в последние годы оно вызывает все большее сомнение и у автора данной книги, и у ряда других психологов. Сомнения касаются не вопроса о сознательном характере инициации произвольных действий, а того, обязательно ли участие волевого усилия в этом сознательном процессе.

Начну с того, что между импульсом к запуску действия, о котором говорили предыдущие авторы, и волевым усилием, проявляемым при преодолении затруднений, есть разница. Так, характеризуя волевое усилие, П. А. Рудик писал, что

главное в нем — состояние внутреннего напряжения и что наличие трудностей — обязательное, необходимое условие для проявления волевого усилия.

Теории мотивации предполагают по умолчанию, что инициирование действия возникает сразу же вслед за тем, как появляется результирующая мотивационная тенденция. Однако это не всегда соответствует действительности, поскольку реализация сложившейся интенции начинается только тогда, когда наступает подходящий для этого момент. В случае, если такой момент наступает, существует вероятность того, что он может быть упущен или же доминирующей в данный момент становится другая тенденция. Таким образом, в инициировании действия возникает проблема, которая может вызвать конфликт между конкурирующими тенденциями.

Поэтому конфликты, возникающие при инициировании действия, легко обнаруживаются как конфликты мотивов, подобно тому, как это происходит в акте принятия решения при формировании интенции. Здесь уместно вспомнить известный пример У. Джемса [James, 1890] – дискуссию с самим собой по поводу вставания с постели зимним утром. Подобный конфликт разрешается обычно благодаря тому, что находящийся в постели вспоминает о тех многочисленных делах, которые ему предстоит осуществить в этот день. В данном случае речь для него не идет о том, нужно ли вообще вставать с постели. Решение о вставании уже принято заранее, вопрос заключается лишь в том, когда будет инициировано данное намерение. В данном случае для такого инициирования оказывается достаточно одной мысли о предстоящих делах.

Н. Ах связывает инициирование действия с представлениями субъекта об условиях достижения цели, т. е. с появлением внешних обстоятельств, которые дают возможность действовать в соответствии с интенцией. Чем точнее соответствуют друг другу обстоятельства действия и способ реализации действия, тем совершеннее процесс инициирования. Эта закономерность отражена в законе «специфической детерминации», который гласит: «чем специфичнее содержание детерминации, тем быстрее и надежнее она осуществляется [Ach, 1935, p. 244]. Левин [Levin, 1926] рассматривает условия, при которых может реализовываться интенция к действию. Однако в исследованиях мотивации пока не разработана модель собственно инициирования действия, за исключением динамической теории действия Аткинсона и Берча [Atkinson, Birch, 1970]. Но и эта теория рассматривает прежде всего относительные условия проявления конкурирующих тенденций действия, и в то же время остаются нераскрытыми такие вопросы, как время и обстоятельства, в которых могут быть инициированы отдельные действия.

Хеккаузен Х. 2003. С. 311

Г. Мюнстерберг [1997], например, рассматривая волевое поведение человека, чаще говорил о *внутреннем импульсе*, а не о волевом усилии, видя в первом ключ к пониманию тайны воли. Запуск действия, по Г. Мюнстербергу, осуществляется без волевого напряжения, т. е. без волевого усилия, лишь за счет внутреннего импульса (понимаемого им, правда, весьма своеобразно).

Несомненно, что напряжение, характерное для волевого усилия, при запуске и осуществлении двигательных и интеллектуальных действий, при отсутствии внешних и внутренних препятствий, как правило, не ощущаемо (поэтому человеку кажется, что действие совершилось само по себе). Например, П. А. Рудик [1967]

считал, что когда человек действует, не встречая даже самых незначительных трудностей, он выполняет требуемое действие без затраты усилий, т. е. как бы непроизвольно. Однако действия человека, даже автоматизированные, все равно остаются произвольными, и для их запуска нужен сознательный импульс.

Таким образом, в случаях отсутствия затруднений не требуется особого напряжения или усиления побуждений, следовательно, нет оснований говорить о том, что волевое усилие участвует в инициации волевого действия.

Даже случаи с борьбой мотивов не очень убеждают в том, что принятие решения происходит с участием волевого усилия, проявляющегося в мышечном напряжении. Хотя К. К. Платонов и писал о наличии *внутреннего сопротивления, противодействия*, для его преодоления человеку скорее нужны разумные доводы, а не волевое напряжение. Не принимаем ли мы подчас за волевое усилие победу разума над побуждением, желанием, чувством?

Таким образом, есть основания выделять в качестве пускового механизма («толчка») реального действия, движения именно волевой импульс, а не волевое усилие. В связи с этим трудно согласиться с мнением о том, что «волевое усилие пронизывает все звенья волевого акта, начиная от осознания цели и заканчивая исполнением решения» [Общая психология. 1997, с. 345]. Очевидно, что функции волевого импульса и волевого усилия разные. *Волевой импульс сопутствует началу всякого произвольного действия*: умственного — импульс к началу продумывания задачи, сенсорного — к началу рассматривания объекта, двигательного — к началу движения и т. п. *Волевой импульс способствует также переходу от одной операции к другой*, если действие не автоматизировано и не образовался динамический стереотип по И. П. Павлову, когда окончание одной операции служит сигналом для начала последующей, и, следовательно, давать себе команды вроде бы и не требуется (хотя и это спорно).

Сказанное подводит нас к вопросу: правильно ли связывать начало всякого волевого акта (его инициацию), в том числе и принятие решения, с волевым усилием? Волевое усилие характеризуется волевым *напряжением*, следовательно, при начале любого волевого (произвольного) действия мы должны были бы ощущать, переживать это напряжение. В действительности же этого нет: для того, чтобы шевельнуть пальцем, надо не напрячься, а захотеть это сделать и дать себе команду, т. е. послать мышцам волевой (от разума) импульс.

Идея о запуске произвольных действий с помощью волевого импульса, а не только и не столько с помощью волевого усилия проглядывает в высказываниях многих авторов.

В одной из своих работ В. И. Селиванов [1975] также использовал понятие «*волевой импульс*», незаметно подменившее у него понятие «волевое усилие», о котором до этого шла речь. Думается, что такая подмена произошла у В. И. Селиванова хотя и непреднамеренно, но и не случайно. Так, он писал о двух видах волевой регуляции, которые, в общем виде, можно обозначить как пусковую и мобилизационную: «Очевидно, надо различать два вида волевой регуляции: 1) пусковую, связанную с постановкой цели, решением и началом действия; 2) исполнительскую, когда требуется затрата волевых усилий на то, чтобы в нужный момент действие усилить или ослабить, ускорить или замедлить, проконтролировать результат, исправить ошибки и остановить действие» [там же, с. 23]. В этом высказывании речь еще

не идет о разных видах волевых усилий, но обращает на себя внимание то, что пусковую регуляцию автор не связывал с волевым усилием. В. И. Селиванов писал также, что сознательный сигнал-стимул включает активность человека и что пусковая волевая регуляция нередко осуществляется по принципу «рубильника». Примечательна и мысль В. И. Селиванова, что волевой импульс имеет все признаки *внутреннего сознательного стимула*.

Далее В. И. Селиванов отмечал: «В случае конфликта между мотивами одинаковой силы исход борьбы определяется *волевым импульсом, который имеет все признаки стимула и... рефлекторно* [курсив мой. — *Е. И.*] усиливает один из альтернативных мотивов» [там же, с. 24].

О таком же различении двух видов волевой регуляции свидетельствуют взгляды В. И. Селиванова на усилия, используемые человеком в процессе психической регуляции. Автор отделял непреднамеренные усилия от преднамеренных, т. е. волевых усилий. Непреднамеренные усилия, считал В. И. Селиванов, бывают двух видов: первичные, бессознательные, и вторичные, привычные. Первичные усилия, являясь онтогенетически исходными, включаются в качестве компонента в систему психической регуляции человека уже в первые годы жизни. Каждый раз при встрече с препятствиями ребенок неосознанно мобилизуется, чтобы преодолеть препятствие и достигнуть цели, пока еще мало осознанной или неосознанной совсем (в случае с инстинктивными актами). В процессе формирования предметной деятельности происходит осознавание целей и трудностей их достижения и вместе с этим осознавание усилий, переход их в преднамеренные, волевые. Зарождается механизм, позволяющий осуществлять *сознательную регуляцию* поведения и деятельности.

Когда действия повторяются и переходят в привычные, отдельные операции этих действий автоматизируются. Вместе с автоматизацией, считал В. И. Селиванов, осуществляется переход волевых, преднамеренных усилий в непреднамеренные, но уже вторичные по происхождению, поскольку они зародились в структуре предметного действия в условиях научения. Для запуска привычного действия человеку достаточно одного сознательно-волевого импульса небольшой силы, выраженного, например, мелькнувшим в голове словом «надо», а для осуществления операции не требуется и этого; здесь распределение нужной энергии закреплено уже в стереотипе действия. Но если при выполнении привычного действия возникает непредвиденная трудность, то сразу же осуществляется переход операционного привычного усилия в актуализированное волевое.

Близкие к этим представления о трансформации волевого усилия имелись и у А. И. Высоцкого [1982]. Он писал, что со временем процесс преодоления различных трудностей обобщается и самостимуляция принимает более свернутую форму, а это позволяет значительно легче мобилизовать волевые качества. При большом опыте самостимуляция необходима только для запуска деятельности и для периодической ее коррекции. В результате она становится главным компонентом в психологической структуре волевой активности человека.

О двух видах волевых усилий пишет В. К. Калин. Он считает, что «волевое усилие является механизмом волевой регуляции, работающим на “стыке” двух “этажей” формообразующих процессов деятельности. На первом этаже оно представлено своей исходной (первичной) формой — преднамеренным усилием, зада-

ющим режим реализации предметного действия (формообразующая часть реализации программы действия)... При недостаточной эффективности предметного действия, приводящей к активизации рефлексивных процессов, это усилие, оказавшись предметом рефлексии, становится собственно волевым усилием, механизмом точной сознательной саморегуляции режима активности субъекта деятельности. Таким образом, рефлексия является не только атрибутом, но и признаком волевого усилия как формообразующего механизма» [1983, с. 169].

В этом высказывании обращает на себя внимание разведение двух видов усилия: *преднамеренного*, которое, как можно понять из высказывания, выполняет роль импульса, запускающего программу действия (очевидно, это то, что я называю волевым импульсом), и *собственно волевого* усилия, связанного с преодолением затруднений. Недостаточная эффективность выполняемого действия приводит к тому, что человек начинает обращать внимание на прилагаемое им усилие, следовательно, начинает его регулировать. Очевидно также, что преднамеренное усилие имеет место всегда и проявляется раньше, чем собственно волевое усилие (если таковое потребуется). Это тоже дает основание рассматривать преднамеренное усилие не как волевое усилие, а как волевой импульс, запускающий произвольное предметное действие.

В. А. Иванников предположил, что побуждение к действию может регулироваться и произвольным способом, а не только с помощью волевой регуляции (он, как и многие психологи, считал волевую регуляцию, связанную с преодолением затруднений, частью произвольной). Это высказывание В. А. Иванникова можно расценить как допущение им возможности запуска произвольного действия без волевого усилия, тем более что существование этого усилия он тоже отрицал.

Б. Н. Смирнов [1974; 1983] высказал следующую точку зрения: механизмом инициации произвольных действий является не волевое усилие, а *самоприказ*. Попытки Е. И. Бойко [1961] выявить психофизиологические механизмы волевого усилия также привели его к выводу о существовании сложных зависимостей волевых актов от характера второсигнальной импульсации.

Здесь надо заметить, что сам по себе самоприказ еще ничего не решает: сколько себе ни приказывай — без потребности, цели, определяющих смысл действия, оно не произойдет. *Приказ должен наложиться на потребностное побуждение, стать целесообразным*. Поэтому в общих чертах волевой импульс можно рассматривать как сплав потребностного (мотивационного) побуждения с самоприказом.

ГЛАВА 5

Сознательный самоконтроль как форма произвольного управления

Как уже говорилось в главе 2, самоконтроль является одной из форм проявления самоуправления действиями и поведением и саморегуляции состояний. Его необходимость подчеркнута Г. С. Никифоровым, автором двух монографий по этой проблеме [1977; 1989]. В частности, он отмечает, что самоконтроль является обязательным признаком сознания и самосознания и выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. Г. С. Никифоров рассматривал самоконтроль как неотъемлемый компонент процессов самоуправления и саморегулирования.

В то же время вызывает сомнение представление о том, что самоконтроль распространяется на все этапы деятельности и действий, в том числе и на этапы мотивации, планирования, программирования, — в связи с чем выделяют не только текущий (промежуточный) и результирующий виды самоконтроля, но и предварительный (антиципирующий). Предвидеть (антиципировать) или учитывать при планировании какие-то факторы — не значит контролировать, сличать.

5.1. Развитие идеи о самоконтроле

Упоминание о самоконтроле имеется уже у Аристотеля, однако научное изучение этого аспекта самоуправления началось лишь на границе XIX–XX вв. Правда, можно указать на работу Ч. Белла [Bell, 1826], в которой впервые был поставлен вопрос о проприорецепции как обратной связи контроля за движениями. Позднее данная идея была высказана и И. М. Сеченовым. Однако эти взгляды касались лишь узкого вопроса — управления и контроля движений, а не самоконтроля как принципа произвольного управления.

Одним из первых, кто занимался этой проблемой с психологических позиций, был З. Фрейд [Freud, 1922]. Чтобы объяснить способность человека контролировать свое поведение, этот автор постулировал наличие в составе психики некоторого внутреннего агента, который принимает решения, связанные с контролем

поведения. З. Фрейд интерпретировал самоконтроль как инстинкт самосохранения «Я». Развитие «Я» автоматически ведет к усилению самоконтроля.

В нашей стране вопросы, связанные с самоконтролем действий, рассматривали Н. Н. Ланге и Н. А. Белов. В своих, к сожалению малоизвестных, работах Н. А. Белов [1921] говорил об обратной связи (ее он назвал «параллельно-перекрестная связь») как о принципе, общем для биологических и технических систем. Но широко подобные вопросы стали обсуждаться лишь в 1960-х гг. в связи с дискуссией об «обратной связи» и кольцевом принципе управления, чему способствовало проникновение идей кибернетики в физиологию и психологию. В эти годы стали проводить аналогии между живым организмом и техническими саморегулирующимися системами. Акцентирование внимания на «обратной связи» (проприорецептивной сигнализации и сигнализации от внешних органов чувств о результатах осуществляемых или завершенных действий) поставило исследователей перед необходимостью выделения этапов деятельности систем управления и регуляции, без которых использование «обратной связи» было бы невозможным. Возникли представления о механизмах (или аппаратах) предвидения, сличения, задавания цели и программирования (К. Крейк [Kraik, 1947]; Т. К. Рач [1960]; Н. А. Бернштейн [1966]; П. К. Анохин [1978]; Л. В. Чхаидзе [1965] и др.).

Основанием для пересмотра прежних представлений И. П. Павлова о рефлекторной дуге послужили факты, согласно которым один и тот же эффект мог достигаться (с точки зрения внутренней структуры двигательных действий) разными путями. Н. И. Гращенков с соавторами [1962] обосновывал замену рефлекторной дуги рефлекторным кольцом тем, что в старой схеме рефлекса все звенья рефлекторной дуги жестко фиксированы и предопределены пусковыми стимулами. Поэтому всевозможные отклонения в рефлекторном акте, возникшие в связи с воздействием других стимулов, должны были бы неизбежно вести к отклонению от конечного результата действия, в связи с чем этот рефлекс оказался бы не столь уж целесообразным. Избежать такого исхода помогает коррекция, осуществляемая по ходу выполнения действия. Однако эта коррекция возможна только в том случае, если система управления будет получать по каналам обратной связи информацию о том, что происходит на периферии (в работающей системе).

Были предложены различные схемы управления с помощью рефлекторного кольца: модель функциональной системы П. К. Анохина (рис. 2.2), «рефлекторное кольцо» Н. А. Бернштейна (рис. 5.1) и др.

В этих схемах, изображающих механизм самоуправления и саморегуляции, ведущая роль принадлежит «обратной связи» с входящим в нее прибором (аппаратом) сличения. Хотя эти схемы разработаны для биологических систем и уточняют характер рефлекторных реакций, однако несомненно, что подобные же механизмы работают и при произвольном управлении человеком своим поведением, обогащаясь вовлечением в это управление самосознания и второй сигнальной системы (по И. П. Павлову).

В дальнейшем усилия зарубежных психологов были направлены на установление того факта, что самоконтролю обучаются, что самоконтроль — это заученная стратегия (А. Бандура и Б. Мишель [Bandura, Mishel, 1969]; Г. Девидсон [Davidson, 1968]; Ф. Логан [Logan, 1972]; Д. Премарк и Б. Энглин [Premark,

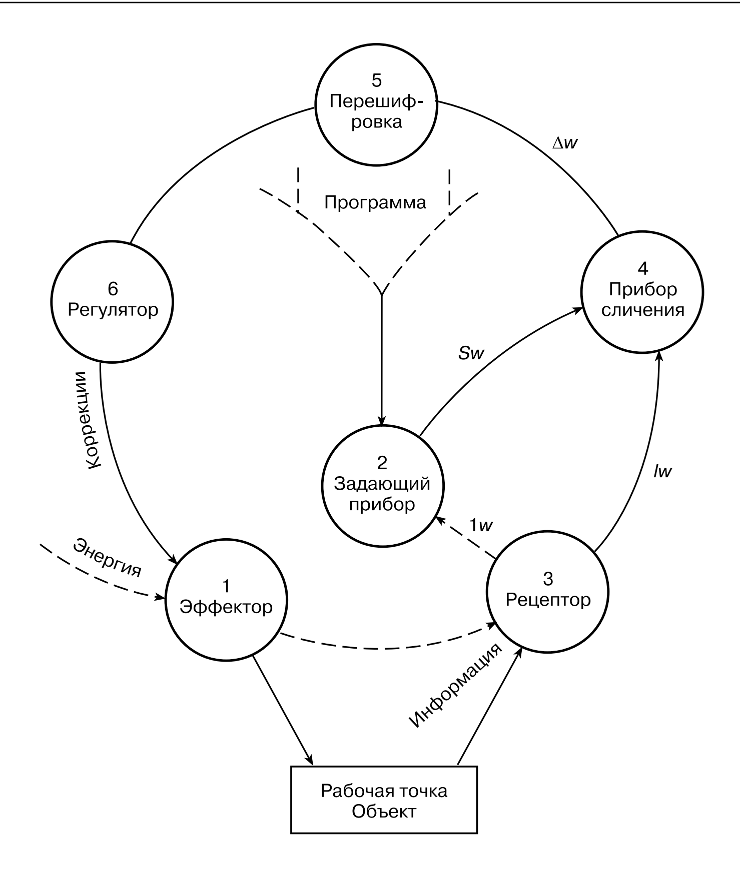


Рис. 5.1. Схема рефлекторного кольца по Н. А. Бернштейну

Anglin, 1973]; Е. Торенсон и М. Махони [Thorenson, Mohoney, 1974] и др.). Наблюдалась тенденция размывания этого понятия, практическое отождествление самоконтроля с самоуправлением.

Начиная с 1970-х гг. понятие «воля» у западных психологов стало заменяться понятием «самоконтроль» (Ю. Куль [J. Kuhl, 1983, 1987]). Ниже привожу изложение его теории, данное С. А. Шапкиным (1997).

Ю. Куль опирается на современные представления о системном строении психики человека и пытается исследовать волевую сферу личности как систему, состоящую из достаточно автономных субсистем. Реализация функций целой системы контроля за действием возможна лишь при гибком, согласованном взаимодействии субсистем, обеспечивающих удержание в активном состоянии намерений и достижение целей в ситуации, благоприятствующей этому, а также прекращение целенаправленной активности в ситуации, неблагоприятной для этого. «Понятие “воля” или “волевые процессы” описывает категорию взаимодействующих психических функций, которые при возникновении трудностей реализации действия опосредуют

временну́ю, пространственную, содержательную и стилевую координацию большого числа отдельных механизмов внутри и между разными субсистемами, такими как восприятие, внимание, память, эмоции, мотивация, система активации (темперамент) и моторика, на основе единого принципа управления, который мы называем “Намерение” или “Цель”...» [Kuhl, 1994].

Шапкин С. А., 1997

Ю. Куль выделяет следующие механизмы, которые способствуют реализации намерения вплоть до достижения цели и обеспечиваются разными субсистемами (психическими функциями). Эти механизмы реализуются чаще всего на неосознаваемом уровне, однако могут принимать форму осознанных стратегий.

Мотивационный контроль. Речь идет о стратегии, которая усиливает мотивационную тенденцию, лежащую в основе намерения. Это происходит за счет возобновления мотивационного процесса, удерживающего в поле внимания субъекта позитивные ожидания и внешние стимулы, благоприятные для выполнения деятельности. Таким образом, система контроля за действием «поддерживает» мотивационную систему, усиливая тем самым актуальное намерение.

Контроль внимания. Этот механизм обеспечивает направленность внимания на информацию, которая относится к реализации намерения. Это особенно важно в ситуации, когда, например, возникает опасность потерять из виду целевой объект.

Перцептивный контроль. Постулируется наличие своеобразного «интенционного» фильтра уже на ранних стадиях восприятия: перцептивная система более чувствительна к характеристикам поступающей информации, которые связаны с намерением, и наоборот, блокирует информацию, иррелевантную намерению. Перцептивные категории, связанные с намерением, находятся в большей «готовности», требуют меньших затрат времени на обработку и раньше других получают доступ к системам регуляции действия.

Эмоциональный контроль. Субъект обладает «знаниями» об эмоциональных состояниях, которые способствуют или препятствуют реализации намерения. Если эмоциональный фон затрудняет достижение цели, система контроля за действием стремится изменить его.

Контроль активизации усилий. Неудача в ходе реализации намерения и ее эмоциональные последствия (разочарование или досада) приводят к мобилизации дополнительных усилий либо, наоборот, к снижению усилий вплоть до временного отказа от достижения цели ввиду неблагоприятных обстоятельств.

Контроль кодирования и оперативная память. Показано, что информация, связанная с намерением, обрабатывается по экономной (с точки зрения усилий и затрат времени) стратегии. Тем самым открывается наиболее короткий путь к инициированию действия, связанного с намерением. Если действие по каким-то причинам неприемлемо отсрочивается, информация о намерении хранится в оперативной памяти в особом, «активированном» виде. Даже будучи неосознаваемой, эта информация является легко доступной субъекту при возникновении ситуации, благоприятной для возобновления действия, связанного с намерением (вариант эффекта Зейгарник).

Поведенческий контроль. Этот механизм заключается в предусмотрительности, охраняющей человека от соблазнов путем устранения из поля деятельности

и окружающей среды предметов, провоцирующих нежелательные действия. Так, например, желающие похудеть убирают из дома сладости.

Таким образом, современные представления о множественности процессов, опосредующих волевую регуляцию, побудили Ю. Куля и других психологов отказаться от понятия «воля» («Wille») в традиционном смысле и заменить его понятием «контроль за действием» («Volition»), которое является более широким и описывает не только волевую регуляцию по типу подавления конкурирующих тенденций действия, но и всю совокупность процессов, опосредующих реализацию намерения.

Согласно Ю. Кулю (1983), намерение состоит из ряда элементов, объединенных в единую сеть. Ключевыми элементами этой сети являются когнитивные репрезентации настоящего, будущего (потребного), а также текущего состояния. Настоящее состояние связано с процессами инициирования действия, будущее состояние — с процессами репрезентации цели и способов ее достижения, текущее состояние связано с контролем как прошлых, так и будущих событий, способных повлиять на осуществление действия (например, успех или неудача в прошлой деятельности, а также ожидание того или иного исхода в будущем). Если все указанные элементы намерения активированы в одинаковой степени, намерение является полноценным и действие реализуется наиболее эффективно. Другими словами, для генерирования полноценного намерения субъекту должна репрезентироваться однозначная связь между: 1) мотивом, 2) целью и 3) способами достижения цели. Если какой-либо из этих элементов отсутствует или недостаточно представлен, то субъект уделяет этому элементу повышенное внимание (осознанно или неосознанно) и дополнительно перерабатывает информацию, связанную с недостающим элементом. Это является, по мнению Ю. Куля, наиболее вероятной причиной возникновения неполноценного намерения (degenerirte Intention), которое возобновляет само себя, «зацикливается», но не воплощается в действие. При этом неполноценное намерение остается активированным и занимает ресурсы оперативной памяти, которых может оказаться недостаточно для реализации актуального намерения. Можно сказать, что неполноценные намерения «работают сами на себя», т. е. на поддержание состояния системы контроля за действием (Lageorientierung), мешая выполнению основной функции системы — регуляции актуального действия (Handlungsorientierung). Предполагается, что существуют люди, более или менее подверженные формированию неполноценных намерений. Субъекты, названные впоследствии ориентированными на состояние (ОС), сообщали в самоотчетах о трудностях инициирования действия (даже при актуализации мотива и наличии цели), повторяющихся мыслях по поводу незавершенных намерений (которые в данный момент не могут быть реализованы) или свершившихся неудач (когда уже ничего нельзя изменить). В противоположность этому, ориентированные на действие (ОД) не обнаруживают на уровне субъективных переживаний каких-либо мыслей и эмоций, которые могли бы помешать реализации намерения. Отсюда делается вывод, что ОД-субъекты осуществляют регуляцию намеренного действия непроизвольно: действие, основанное на полноценном намерении, управляется как бы само по себе и не требует постоянного контроля со стороны сознания. Эта феноменология позволила Ю. Кулю пересмотреть классическую точку зрения на волевые процессы.

Традиционное понимание воли как усилия, направленного на подавление конкурирующих тенденций действия, прочно укоренилось в психологии. Следует отметить, что «сила воли» как способность противостоять соблазнам, самоконтроль, аскетизм на протяжении веков являлись поощряемыми христианскими добродетелями. Ю. Куль одним из первых сделал предположение о том, что существует альтернативная форма регуляции действия, при которой не требуется дополнительных ресурсов для преодоления препятствий актуальному намерению и регуляция осуществляется по совсем иному принципу — за счет перераспределения «функциональных обязанностей» между компонентами психической системы. Воля, таким образом, при определенных условиях может превращаться из «командира полка» в «дирижера оркестра». Пользуясь этой метафорой, можно сказать, что в каждое мгновение жизни личности под руководством «дирижера» играется пьеса «Достижение цели»: «дирижер» слушает «голоса» разных психических функций и, зная возможности каждой из них, «решает», в какой мере и в какой последовательности эти психические функции должны быть вовлечены в общий «концерт».

Итак, Ю. Куль говорит как минимум о двух типах волевой регуляции. Первый тип, который лежит в основе традиционного понимания воли и который был назван «самоконтроль» (selbstkontrolle), феноменологически проявляется в произвольном внимании, направленном на целевой объект, и усилиях субъекта повысить уровень собственной активности. Эмоции, сопровождающие деятельность, воспринимаются как мешающие и постоянно присутствуют в сознании субъекта. При этом эмоции связаны преимущественно с конечным результатом (например, чувство опасения — «получится ли?»). Переживаемая эмоциональная напряженность оказывается выше, чем операциональная напряженность (т. е. напряженность, обусловленная характером задачи). При возникновении препятствий необходимы дополнительные циклы произвольного контроля для того, чтобы предотвратить срыв деятельности.

На уровне субсистем, обеспечивающих волевые функции, «самоконтроль» характеризуется направленностью на активное подавление факторов, выводящих систему достижения цели из равновесия (например, подавление конкурирующего намерения или мыслей о неуспехе в ходе деятельности). Это подавление осуществляется волевым усилием со стороны «Я», которое сопровождается переживанием конфликта на сознательном уровне. Подавляемые события имеют, однако, определенный потенциал противодействия, что, в свою очередь, приводит к необходимости нового цикла подавления и, таким образом, к эскалации контроля. Процесс согласования внутри системы при этом может настолько затянуться, что изначальная тенденция действия так и не будет инициирована либо, будучи инициированной, не получит завершения: директивный гиперконтроль приводит парадоксальным образом к потере контроля. Кроме того, попытки подавления негативных факторов на произвольном уровне (например, в виде «самоприказа») задействуют значительное количество ресурсов, которые могли бы быть направлены на регуляцию действия. Исследованию этого механизма посвящено значительное количество работ в области клинической психологии и психотерапии [Франкл, 1990; Wenger & Roper, 1988].

Другой тип волевой регуляции был назван Ю. Кулем «саморегуляция» (selbstregulation). Феноменологически это проявляется прежде всего в непроизвольном внимании к целевому объекту и отсутствии усилий со стороны субъекта, направленных на энергетизацию своего поведения. Эмоции связаны большей частью с процессом выполнения действия (например, досада — «я сделал это не совсем правильно», радость — «это я сделал хорошо»). Эмоциональная напряженность остается относительно низкой, несмотря на объективно высокую операциональную напряженность. Возникающие в ходе деятельности препятствия вызывают непроизвольное увеличение усилий субъекта, направленных на достижение цели.

В основе «саморегуляции», по представлению Ю. Куля, лежат совершенно иные связи между субсистемами контроля за действием, чем те, которые обеспечивают «самоконтроль». При «Саморегуляции» система функционирует по «демократическому» принципу: эффект регуляции складывается из совместной работы всех компонентов системы, из взаимодействия индивидуальных «воль» и не нуждается в постоянных контролирующих влияниях Я. Приход возмущающего воздействия не затрагивает систему в целом и перерабатывается на локальном уровне и лишь после этого (!) задействует контролирующие функции Я, т. е. произвольный уровень регуляции. Очевидно, что такой принцип регуляции является в ресурсном отношении более экономным.

5.2. Роль обратной связи и ее механизмы в процессе самоконтроля действий

Авторы, рассматривающие роль «обратной связи», считают, что она нужна:

1) для получения сведений о начале, законченности или незаконченности действий;
2) для корректирования действий по ходу их выполнения при вмешательстве посторонних факторов (помех);
3) для приобретения опыта выполнения действий (научения).

Однако эти общие положения требуют конкретизации с учетом разных видов «обратной связи».

Различают внешнюю и внутреннюю «обратную связь». Первая служит в большей степени для контроля за результатом действия, вторая — скорее для контроля за характером действия, за тем, как оно осуществляется по силовым, временны́м и пространственным параметрам движений. В качестве внешней обратной связи у человека выступают не только зрительные, звуковые, тактильные сигналы, но и *вербальная информация, получаемая от других лиц.*

В соответствии с этим делением возникли представления о внешнем и внутреннем контурах управления (Л. В. Чхаидзе [1965]).

Внешнее кольцо управления частично находится вне тела человека (получение зрительной и слуховой обратной связи с помощью дистантных органов чувств), поэтому ряд авторов (Т. Рач [1960]; А. А. Гидиков [1965]) относят его к путям с от-

крытым концом. Это контур управления, замкнутый только функционально. Внутреннее кольцо полностью находится внутри организма и может считаться замкнутым контуром не только функционально, но и морфологически.

На первых стадиях овладения двигательным действием главную нагрузку несет внешний контур (зрительный контроль). По мере овладения действием повышается роль внутреннего контура управления, и в ряде случаев он обеспечивает даже более точное выполнение действия, чем внешний контур. С другой стороны, имеются данные (Р. Линкольн [Lincoln, 1956]), что на первых этапах упражнения (5–6 попыток) лучший эффект достигается благодаря кинестетической информации, в последующем же лучший эффект дает словесная информация. Поэтому можно полагать, что роль играет не столько то, используется ли внешний или внутренний контур самоконтроля, сколько то, каков вид канала, по которому поступает информация. Например, В. Е. Бушурова [1959] показала, что выключение из контроля осязания более всего сказывается на регулировании усилий, выключение слуха — на регулировании темпа движений, выключение зрения — на регулировании направления и пути движения.

Л. В. Чхаидзе считал, что внешнее и внутреннее регулирующие кольца принципиально отличаются друг от друга: внешнее кольцо осуществляет контроль за смысловой частью двигательного действия, а внутреннее кольцо — за синергическими автоматизмами. Автор обосновывал это тем, что проприорецепторы не связаны непосредственно с сознанием. Данное утверждение автора вызывает удивление: как же тогда человек осуществляет так называемые дозированные движения, в которых он на основе проприорецептивных сигналов управляет движениями по заданным усилиям, амплитуде и времени? Очевидно, автор ошибочно отождествлял осознавание (ощущение) движений и участие в последующем воспроизведении этих движений внутримышечных и межмышечных синергий (координаций), которое, действительно, происходит без вмешательства сознания человека.

Н. А. Бернштейн указал на слабость этих представлений в предисловии к книге Л. В. Чхаидзе [1970]. Автор предисловия писал, что резкое разграничение между собой внешнего и внутреннего контуров управления ничем не оправдано, так как центральных аппаратов, выполняющих действительные функции управления и координации, достигают уже переработанные *сенсорные синтезы*, в которых срастаются между собой обработанные в низовых ядрах сигналы от всевозможных видов периферических рецепторов. Эта точка зрения Н. А. Бернштейна созвучна представлениям П. К. Анохина об афферентном синтезе.

Аппарат сличения. Важное место в кольцевом управлении произвольными действиями принадлежит аппарату сличения («акцептору действия» по П. К. Анохину). Значение этого аппарата (механизма) состоит в следующем:

1. Устанавливается сходство того, что есть, с тем, что должно быть. Определяя на основании этого сравнения меру выполнения запрограммированного действия, данный аппарат вырабатывает, в результате, «побудительную импульсацию» (по Н. А. Бернштейну) или «санкционирующую афферентацию» (по П. К. Анохину), т. е. дает сигнал к переводу задающей программы на новый этап, протекающий в следующий микроэлемент времени, приводя тем самым либо к остановке действия (если результат достигнут

и рассогласование между *sw* (*soll wert*), тем, что должно быть, и *iw* (*ist wert*), тем, что есть, — отсутствует), либо к продолжению (если программа еще не выполнена, но осуществляется по плану), либо (при наличии рассогласования между *sw* и *iw*) к коррекции выполняемого действия.

2. Поскольку, по Н. А. Бернштейну, проприорецепция не дает информации о скорости движения и ускорении, механизм сличения выполняет и эту функцию, т. е. работает как математическое устройство. На основании сравнения того, что было, и того, что есть, высчитывается скорость движения, а при повторении процесса сличения — и ускорение. Естественно, все это происходит без участия сознания человека, так что осознается лишь конечный результат — временна́я характеристика движения.

Отсюда следует: несмотря на то, что человек ориентируется при управлении и регуляции движений на выходные параметры работы аппарата сличения, сам процесс сличения, равно как и обработка информации, осуществляется без осознавания человеком этого механизма. *На долю сознательного самоконтроля выпадает лишь оценка результатов сличения (есть рассогласование или нет) и внесение коррекций в программу действия.*

Вообще, надо полагать, механизм сличения сложен, по крайней мере сложнее, чем сопоставление *iw* и *sw* по теории Н. А. Бернштейна. Во-первых, происходит сличение того, что есть, с тем, что было. Во-вторых, сопоставляется то, что есть, с тем, что должно быть. В-третьих, необходим механизм, который сравнивал бы информацию о результатах действия, поступающую по внешнему и внутреннему контурам регулирования (рис. 5.2). В-четвертых, поскольку аппараты сличения, как предполагают некоторые ученые, могут иметься на всех вертикальных уровнях регуляции движений, вероятно сопоставление результатов сличений на этих соподчиненных уровнях.

Говоря о механизме сличения, не следует думать, что он всегда выдает безошибочные команды для управления и всегда фиксирует любые отклонения от задан-

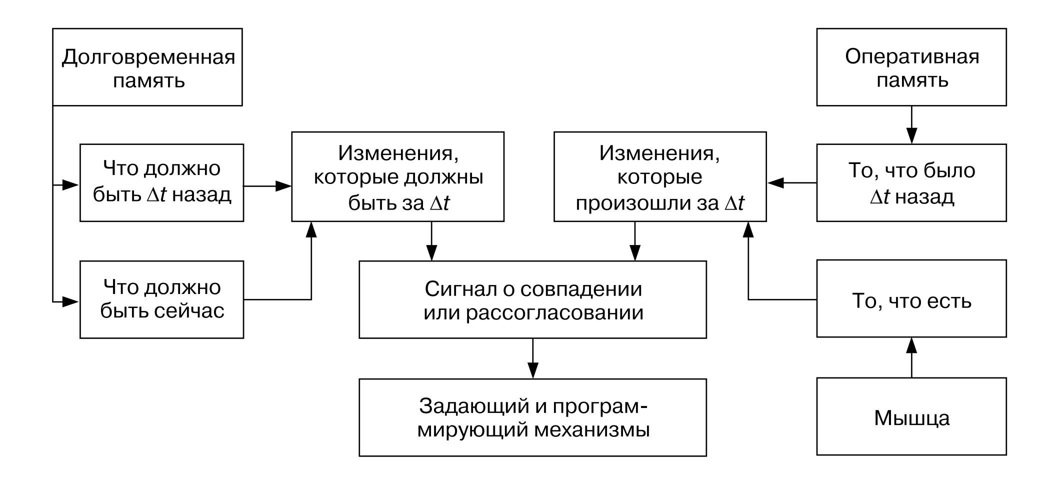


Рис. 5.2. Схема этапов сличения информации

ных параметров действия. Это особенно нужно учитывать, когда сличение производится самим человеком, сознательно. Коррекция происходит только при больших отклонениях от величины заданного параметра. Это отчетливо проявляется при изучении точности воспроизведения амплитуд движений: если величина отклонений параметра меньше дифференциального порога, человек не различает изменений этого параметра и не корректирует движения.

Эффективность работы аппарата сличения определяется не только величиной отклонения параметра от заданного уровня, но и лимитом времени, необходимого для установления тождества или различия сигналов.

Существенно и то, что поступающие с периферии (от рецепторов) сигналы в процессе их переработки в центральных нервных аппаратах искажаются и в аппарат сличения поступают сигналы, не соответствующие *iw*. В результате, объективно работая без ошибки, аппарат сличения посылает в задающий аппарат неверную информацию, вследствие чего на выходе всей системы управления, т. е. при осуществлении дозированного движения, возникают ошибки. Чтобы понять, как это происходит, рассмотрим реальный пример с воспроизведением человеком амплитуды движения (рис. 5.3).

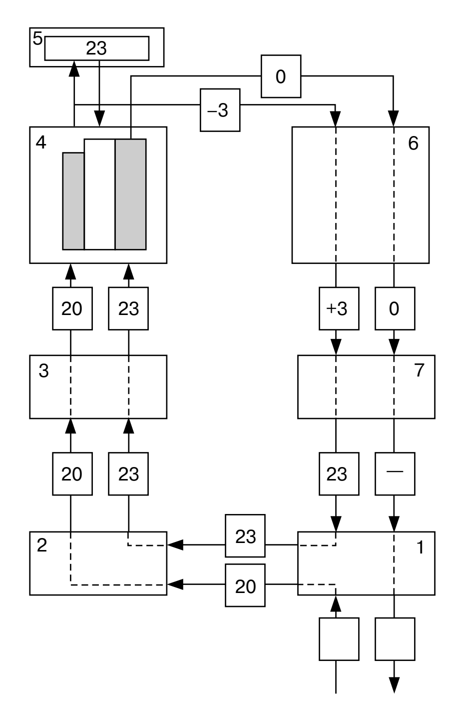


Рис. 5.3. Схема, показывающая причину возникновения ошибок при воспроизведении движений заданной амплитуды

Предположим, что человек совершает сгибание руки в локтевом суставе на 20 угловых градусов. Соответствующее этому движению сокращение мышц (1) посылает с проприорецепторов (2) в чувствительные двигательные центры (3)

сигнал, соответствующий сгибанию руки на 20 градусов. Этот сигнал без существенных искажений поступает в аппарат оценивания (5). И здесь происходит самое важное. В зависимости от соотношения нервных процессов (превалирования возбуждения или торможения) поступивший сигнал либо недооценивается, либо переоценивается и в таком виде поступает в аппарат сличения (4), становясь эталоном для последующего воспроизведения (в рассматриваемом случае он превращается из 20 градусов в 23 градуса). Теперь, чтобы аппарат сличения выдал сигнал об отсутствии рассогласования, т. е. команду на прекращение воспроизведения, человек должен совершить движение с амплитудой, равной именно 23 градусам. Как только сигнал, идущий от проприорецепторов при воспроизводящем движении, станет равным эталону, в аппарате сличения возникнет сигнал об отсутствии рассогласования между запрограммированным и реальным движением. Получив этот сигнал, программирующий аппарат (6) пошлет тормозной сигнал к прекращению движения (7). В результате человек вместо 20 градусов воспроизведет движение, равное 23 градусам.

5.3. Произвольное внимание как инструмент самоконтроля

Получение информации по каналам «обратной связи» и ее анализ возможны только в том случае, если в процесс управления и регуляции включено произвольное внимание.

Как и непроизвольное внимание, произвольное внимание осуществляет контроль за объектом восприятия и мышления. Однако между ними есть различие: в случае непроизвольного внимания порядок обследования и критерии контроля определяются тем, что «подсказывает» объект своими бросающимися в глаза признаками; в произвольном же внимании выбор содержания, порядок обследования и способ контроля организуется человеком, исходя из объективных требований задачи.

Произвольное внимание возникает в процессе онтогенетического развития. Л. С. Выготский показал, что на ранних стадиях развития ребенка функция произвольного внимания разделена между ним и взрослым. Последний выделяет объект из среды, указывая на него жестом или обозначая его словом, а ребенок отвечает на этот сигнал, фиксируя объект взглядом или схватывая его. Указание на предмет жестом или словом принудительно организует внимание ребенка, меняя его направление. Когда у ребенка развивается собственная речь, он может сам назвать предмет, таким образом произвольно обособляя его от остальной среды. Функция анализа и контроля среды, которая раньше была разделена между ребенком и взрослым, становится для ребенка внутренней, целиком произвольной, выполняемой им самостоятельно.

Как и всякий произвольный акт, произвольное внимание тесно связано с речью: сначала с речевой инструкцией взрослых, а затем с собственной внутренней речью. Речевая инструкция, самоприказ способствуют не только переключению контроля с одного объекта на другой, но и удержанию внимания на контролируемом объекте длительное время — до завершения действия с ним.

По мнению П. Я. Гальперина [Гальперин, Кабыльницкая, 1974], внимание развивается как идеальная сокращенная и автоматизированная форма контроля. Вначале контроль, направленный на любое действие как на свой объект, только следует за действием. Затем контроль начинает все больше совпадать по времени с основным действием и, наконец, даже опережать его. В результате контроль распространяется и на предварительную ориентировку в ситуации (для получения обстановочной афферентации, по П. К. Анохину).

Надо отметить, что соотношение между вниманием и контролем обозначено П. Я. Гальпериным не совсем четко. С одной стороны, он утверждал, что внимание проистекает из контроля, а с другой стороны, отмечал, что пока контроль выполняется как развернутая предметная деятельность, он сам требует внимания. Контроль становится вниманием только тогда, когда реализуется как опережающее, сокращенное и автоматизированное действие. Разобраться здесь, что первично, а что вторично, исходя из этих высказываний П. Я. Гальперина, трудно.

Очевидно, что без произвольного внимания не может быть сознательного контроля за действиями, но внимание и контроль — это не одно и то же, и сводить контроль к вниманию нельзя. Внимание — это только инструмент контроля, а последний связан со сложной психической деятельностью, включающей в себя переработку информации, ее сличение с эталоном, оценку поступившей информации.

5.4. Самоконтроль и автоматизация действий

С сознательным самоконтролем связан и вопрос об *«автоматизации» действий*.

Еще У. Джемс писал, что при привычных действиях возникают ощущения, на которые мы обыкновенно не обращаем внимания; но несомненно, что они являются сознательными процессами, а не бессознательными «нервными токами», ибо при нарушении их обычного порядка мы тотчас обращаем на них внимание. В подтверждение он приводил цитату из работы К. Шнайдера:

«При ходьбе, даже когда наше внимание совершенно отвлечено, сомнительно, чтобы мы могли сохранить равновесие тела, если бы положение его вовсе не ощущалось нами, и чтобы мы могли выдвигать ногу вперед, не ощутив сделанного для этого движения и совершенно не осознав импульса, необходимого для того, чтобы пустить ее в ход. Процесс вязания кажется механическим: вязальщица может вязать и в то же время читать или вести оживленный разговор. Но если мы спросим ее, как это возможно, то едва ли она ответит, что вязание совершается само собой. Она скорее скажет, что сознает этот процесс, чувствует его в руках и знает, как именно нужно вязать, и поэтому, даже когда внимание отвлечено от работы, движения вязальщицы вызываются и регулируются ощущениями, которые сверх того *ассоциированы* между собой [т. е. связаны друг с другом в определенной последовательности. — *Е. И.*]» [1991, с. 48].

Однако и позже ряд авторов (например, Е. И. Бойко [1957]) утверждали, что по мере совершенствования и закрепления двигательного действия (умения) оно начинает выполняться автоматически, т. е. непроизвольно и неосознаваемо, без участия сознательного самоконтроля. Следовательно, как только разучиваемое

действие достигает стадии навыка, оно вроде бы перестает быть произвольным, т. е. становится автоматизмом.

Трудности в решении вопроса об осознаваемости навыков и их психофизиологических механизмах привели к тому, что изложение этого вопроса в ряде учебных пособий по психологии просто отсутствует. Однако его игнорирование не означает, что проблема исчезла. До сих пор можно встретить противопоставление навыка умению, как будто это разные психологические феномены. Вследствие этого даются даже разные рекомендации для формирования того и другого. Считается, что привлечение осознанного контроля за выполнением двигательного навыка приводит к его разрушению. Рассмотрим, насколько обоснованы эти суждения.

Является ли навык автоматизмом. Понятие «автоматизм» широко используется в невропатологии для обозначения действий, выполняемых больными с определенными мозговыми нарушениями машинально, непреднамеренно, полностью безотчетно. Больной, например, может чиркать спичками, но если его попросить зажечь спичку, чтобы прикурить, он ответит, что не умеет. Следовательно, истинные автоматизмы характеризуются отсутствием целесообразности, преднамеренности, смыслового контроля. Естественно, ничего подобного в двигательных навыках, выполняемых в процессе спортивной и трудовой деятельности, нет. Нет даже в том случае, когда при разучивании двигательного действия образуется динамический стереотип и сигналом к последующему движению может служить окончание предыдущего, а не «внутренняя» команда самого человека.

Однажды у известного математика Гильберта был званый вечер. После прихода одного из гостей мадам Гильберт отвела мужа в сторону и сказала ему: «Давид, пойди и смени галстук». Гильберт удалился. Прошел час, а он все не появлялся. Встревоженная хозяйка дома отправилась на поиски супруга и, заглянув в спальню, обнаружила его в постели. Тот крепко спал. Проснувшись, он вспомнил, что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать.

Конечно, это могло случиться только потому, что математик переключил свои мысли на что-то другое, т. е. потерял контроль над целью своего прихода в спальню.

Однако в большинстве случаев этого не происходит, и образование динамического стереотипа не исключает присутствия *сознательного* управления и контроля за действиями, движениями, так как субъект сознательно ставит перед собой цель (двигательную задачу), сознательно рассматривает и выбирает способы ее достижения, сознательно дает себе команду к началу выполнения действия и осуществляет контроль за последовательностью выполняемых движений.

Н. Д. Левитов считал, что «только при ошибочном понимании навыка как целиком автоматизированного действия возможно противопоставление навыка умению» [1958, с. 265]. Он писал, что если действие детерминируется привычкой, опытом, но осуществляется, используя терминологию П. А. Шеварева, «правилосообразно», оно не перестает от этого быть волевым (произвольным).

Дискутируя с рядом авторов (в частности, с Е. И. Бойко) в конце 1950-х гг. по вопросу об осознаваемости и неосознаваемости навыка, А. Ц. Пуни решительно выступал против понимания навыка как автоматизма. Он писал, что «на различных фазах формирования навыка (по мере его автоматизации) заучиваемое дей-

ствие не превращается в бессознательное, а по-иному осознается. Таким образом, несмотря на наличие неосознаваемости движений в заученных действиях, т. е. навыках, последние не перестают быть сознательными» [1959, с. 30].

В более поздние годы по этому же поводу А. Ц. Пуни и Е. Н. Сурков писали: «В процессе изучения любого спортивного действия важно, чтобы все движения, все закономерные связи между ними были усвоены сознательно. Это главное условие совершенной саморегуляции, выполнения действия впоследствии. Но, по мере овладения действием, по мере закрепления техники, число осознаваемых элементов уменьшается. Многие из них переходят на неосознаваемый уровень регулирования. В конце концов, когда действие заучено, навык сформирован, осознаваемыми остаются лишь так называемые опорные пункты. При целостном выполнении действия они служат контрольными в сознательной его регуляции, которая осуществляется с помощью словесных “рабочих формул”, произносимых спортсменом мысленно, “про себя”» [1984, с. 194].

По мере овладения действием исчезает надобность в выборе способа достижения цели, а контроль за действием может приобретать свернутый, редуцированный характер. Здесь я подхожу к центральному, с моей точки зрения, вопросу — как понимать феномен автоматизации действий, на что конкретно в каждый момент направляется сознание (внимание), что в данный момент осознается, контролируется на той стадии совершенства владения действием, которая обозначается как возникновение навыка?

Одни авторы считают, что сознание при автоматизации действий переключается на результат (И. С. Беритов [1961а, б]), а также на условия осуществления действия (В. Д. Мазниченко [1984]). Другие полагают, что сознательный контроль за действиями остается, но осуществляется он по-другому, с помощью обобщенного и схематизированного образа действия и его частей (А. В. Запорожец [1960], А. Ц. Пуни [1964]). Высказываются также мнения, что контроль за выполнением навыка осуществляется главным образом подсознательно (Е. И. Бойко [1957], П. И. Симонов [1987]). Наконец, утверждают: при автоматизации продолжают осознаваться лишь мышечно-осязательные ощущения, на основе которых и происходит управление действием, а смысловая коррекция исчезает, так как человеку нет уже надобности думать о том, что и как он будет делать (З. И. Ходжава [1960]).

Кроме того, спорят и по поводу отчетливости осознания действия: одни говорят о слабой, другие — об отчетливой осознаваемости контролируемых моментов действия.

Мне кажется, что спор этот не имеет принципиальной основы, ибо правы все спорящие стороны, при учете определенных условий выполнения действий.

Рассмотрим схему на рис. 5.4. В ней нашли отражение все четыре точки зрения на осознанный контроль за автоматизированным действием. Концентрированное внимание человека, выполняющего достаточно хорошо усвоенное действие, может быть направлено на контроль за ситуацией, на результат действия, на само действие. Причем контроль за действием бывает двух видов: смысловой (что и как делать) и перцептивный (что происходит с частями тела, каково напряжение мышц и т. д.). В свою очередь, перцептивный контроль можно разделить на внешний — зрительный, слуховой, тактильный и внутренний — проприорецептивный и вестибулярный.



Рис. 5.4. Схема, показывающая, на что может быть направлено концентрированное внимание при контроле человека за произвольным движением

Переключение концентрированного внимания в отдельные моменты выполнения действия то на одно, то на другое — с действия на ситуацию или на результат (т. е. с внутреннего контура управления на внешний), вызванное необходимостью, я обозначаю как *динамический контроль*. Н. А. Бернштейн писал, что при автоматизации движений сознание разгружается лишь от второстепенных по смыслу деталей коррекционного управления движениями; ведущие же, т. е. главные на данный момент смысловые коррекции, никогда не уходят из поля сознания человека, они переключаются с одного уровня регуляции движений на другие, в соответствии с тем, что в данный момент человек хочет контролировать. Поэтому при выполнении автоматизированных движений отчетливому осознаванию и осмыслению могут подвергаться как результат совершаемого действия, так и тактильно-мышечные и другие ощущения (но в одно и то же время не в одинаковой степени).

Чем проще действие, тем легче оно выпадает из смыслового контроля, который вследствие этого может переключаться на ситуацию, результат и даже на другие действия (речевые, мыслительные). Чем сложнее действие и чем оно важнее для достижения цели, тем в большей степени оно находится под смысловым контролем. Внешний перцептивный контроль за простым действием тоже может сниматься; недаром одним из признаков навыка считается переход контроля за действием с внешнего (зрительного) контура на внутренний (проприоцептивный, вестибулярный). Правда, в этом утверждении также имеются моменты, требующие уточнения и оговорок, о чем речь пойдет дальше. Однако внутренний перцептивный контроль за действием остается, но проявляется в другой форме: не динамической, при интенсивном внимании, а *тонической*.

Тонический контроль — это перцептивный контроль за действием, осуществляемый постоянно (как фон) при минимальной интенсивности внимания. Примеров такого контроля множество. Следящая его функция отчетливо проявляется при чтении: увлекшись ассоциациями, возникшими в связи с прочитанным,

человек не прекращает чтение, а механически бегает глазами по строчкам, осуществляя считывание слов, но не очень или совсем не понимая смысла читаемого. Однако такое отвлечение длится недолго: человек «вдруг» спохватывается, что он отвлекся. Это-то «вдруг» и показывает, что при чтении был задействован тонический (фоновый) контроль за осуществлением двигательной программы действия — перевода взгляда с одной строчки на другую, так как, пока мы пребывали в задумчивости, взор наш оказался уже внизу страницы. Нарушение программы (слежение за текстом и понимание его) приводит к включению динамического контроля.

Очевидно, тонический контроль имеет место и при позных реакциях, осуществляемых с включением безусловных тонических позных рефлексов, а динамический контроль включается для них только тогда, когда устают мышцы спины, шеи, ног, т. е. когда требуется произвольно изменить характер управления работой мышц (расслабить мышцы, сменить позу).

Тонический контроль может быть не только проприорецептивным, но и зрительным (слежение за маршрутом ходьбы).

Исходя из наличия двух видов контроля, можно по-иному представить себе феномен автоматизации действий. У человека, только начавшего освоение действия, поступающая к нему информация (в том числе и сигналы с рецепторов) служит не только для контроля за действием, но и для анализа. Что контроль не тождествен анализу, ясно из семантики этих понятий. Контроль — это проверка выполнения программы действия, а анализ — это поиск необходимой информации, расчленение ее, выделение информационных единиц, сопоставление, т. е. сложная мыслительная деятельность (что и как надо делать, где и по какой причине произошел сбой, как исправить, скорректировать программу действия). Ясно, что даже с одной такой задачей начинающему обучаться справиться трудно. А здесь еще добавляется и перцептивный контроль, как внешний, так и внутренний. Естественно, в данной ситуации субъект вынужден относить динамический концентрированный контроль либо к какому-то одному из его видов (смысловому, зрительному, мышечному), либо замедлять движение, расчленять его, чтобы после перцептивного контроля осознать, что же получилось в результате предпринятого управления движениями. Необходимо учитывать еще и то, что точный образ действия у обучающегося еще не сложился, а поступающие с проприорецепторов сигналы слабо дифференцируются.

При разученном действии отпадает необходимость смыслового контроля и анализа в процессе выполнения двигательного действия (за исключением особо ответственных случаев). При этом, казалось бы, отпадает необходимость и в перцептивном контроле, раз не нужна больше информация для осмысливания действия. Однако здесь-то, как мне представляется, и проявляется ошибочность обычного понимания феномена автоматизации действий. Важно учитывать, что при выполнении любых действий человек всегда осуществляет функцию слежения за ними за счет перцептивного тонического контроля. Идя по улице и разговаривая с попутчиком, мы четко придерживаемся намеченного маршрута, хотя и не привлекаем для этого динамический контроль (концентрированное внимание). Неся сумку, мы постоянно ощущаем давление на кожу кисти и напряжение мышц

руки, хотя и не придаем этим ощущениям особого значения. В этих ситуациях мы контролируем действия — это видно благодаря тому, что как только мы получаем новые ощущения (сигналы), свидетельствующие о не зависящих от нас изменениях программы действия (препятствие на дороге, мы оступились, порвалась ручка у сумки и ее центр тяжести изменился), мы сразу реагируем на эти изменения, привлекая концентрированное внимание.

О природе автоматизации управления действиями. Рассмотрение этого вопроса традиционно считается прерогативой физиологов. Не вдаваясь в детальное рассмотрение различных точек зрения на автоматизацию действий (И. С. Беритов [1961а]; Н. А. Бернштейн [1966]; Е. В. Гурьянов [1945]; З. И. Ходжава [1960] и др.), отмечу их существенный недостаток: автоматизация рассматривается как спонтанно совершающийся процесс, независимый от психологического анализа человеком успешности научения. С точки зрения физиолога, это биологически целесообразный и неизбежный процесс оптимизации управления движениями, а не сознательная и преднамеренная перестройка самим обучающимся управляющих воздействий на совершаемые операции и действия.

С моей точки зрения, автоматизация — это лишь приобретенная в результате обучения *возможность* отключения динамического контроля за действием, не предполагающая обязательность и неизбежность такого отключения (поэтому П. А. Рудик прав, когда говорит о том, что строго привязывать навыки к феномену автоматизации вовсе не обязательно).

В связи с этим возникают вопросы: если умелое действие (т. е. хорошо освоенное, выполняемое правильно, быстро и экономно) в силу каких-то обстоятельств (например, значимости соревновательной ситуации) осуществляется полностью под динамическим контролем, перестает ли оно быть навыком? И еще: является ли плохо освоенное, неумелое, но автоматизированное действие навыком? Ответы на эти вопросы зависят от той позиции, которую мы займем: если принимать традиционную точку зрения, считающую навыком любое автоматизированное действие (вспомним определение из учебников: навык — автоматизированное действие), то на оба вопроса ответ будет положительным; если же придерживаться позиции, что навык — это сформированное в соответствии с требуемым эталоном умение, а автоматизация — это один из возможных (но вовсе не обязательный) способов управления выученным действием (умением), то ответ на оба вопроса должен быть отрицательным.

Почему же человек на определенной стадии овладения действием получает такую возможность? Прежде всего потому, что он запомнил — что и в какой последовательности надо делать, и это свое знание перевел на перцептивную основу (кинетическую мелодию): о правильности выполнения действия он узнает из ощущений, которые начинает тонко различать (вспомним положение А. Ц. Пуни о выработке тонких и специфических для каждого вида спорта ощущений), и, зная эталонные характеристики этих ощущений, «считывает» их при тоническом контроле, как буквы и слова при чтении. Многократное успешное выполнение действия создает чувство уверенности в себе, в овладении действием, чувство уверенности в том, что и при последующих попытках действие будет выполнено правильно и как бы «само по себе», без концентрированного динамического контроля за ним. На эту чисто психологическую

сторону формирования навыков обратил внимание Н. Д. Левитов. Кроме того, образующийся динамический стереотип (по И. П. Павлову) облегчает во многих случаях использование смыслового и концентрированного контроля за пусковыми импульсами (произвольными командами) для следующих друг за другом движений: ведь особенностью динамического стереотипа является то, что переход от одной части действия к другой осуществляется автоматически, так как окончание одного движения служит сигналом для начала следующего (что наблюдается в бытовых действиях человека; однако при значимости этих действий, например на соревнованиях, сознательный контроль за переходом от одного движения к другому вряд ли снимается).

Поскольку автоматизация действий не связана с необходимостью анализа совершаемых действий, резко сокращается время выполнения самого действия. Сокращает это время и предвосхищение каждого последующего движения [А. В. Запорожец], когда последующее движение готовится во время окончания предыдущего. Это, наряду с уточнением образа действия и исключением из двигательного акта лишних движений, ненужных мышечных групп, создает слитность, плавность движения.

Итак, с моей точки зрения, автоматизация действий состоит в появляющейся в результате упражнения, обучения, тренировки возможности (но не необходимости!) отключать динамический контроль (отчетливое осознавание) за выполнением действия или его частей (с переходом на тонический контроль) и направлять этот контроль на внешнюю ситуацию. Именно благодаря этому и появляется возможность разыгрывать тактические комбинации в спортивных играх, выражать эмоциональную сторону танца и т. д. Однако все это не делает выполнение навыка неосознанным, не приводит к тому, что произвольное действие переходит в разряд непроизвольных. Оно остается сознательным и преднамеренным, а следовательно — произвольным.

5.5. Самоконтроль поведения

Самоконтроль поведения составляет особый аспект изучения «силы воли», так как связан с контролированием своих поступков в различных трудных ситуациях, со сдерживанием своих желаний. Для того чтобы контролировать свои поступки, человек должен иметь определенное психическое развитие: обладать способностью думать о себе как о независимом самостоятельном существе, могущем управлять собственными действиями, иметь представления о нравственном поведении. Зачатки этого появляются уже на 2-м году жизни ребенка.

Первым признаком формирования самоконтроля является **уступчивость** ребенка. Она появляется в период от 12 до 18 месяцев, когда дети начинают показывать осведомленность о желаниях и ожиданиях родителей и добровольно подчиняются их просьбам и командам. Развитие уступчивости приводит к похожим на сознательные вербализации ребенка, когда он делает замечание самому себе, говоря «нет, нельзя» при желании, например, дотронуться до электрической розетки. В связи с этим нельзя не вспомнить Л. С. Выготского (1934–1986), писавшего, что дети не могут управлять своим поведением до тех пор, пока они не интегрируют нормы поведения, рассказанные им родителями, в свою собственную речь.

Наиболее отчетливо самоконтроль поведения проявляется детьми в ситуации **отсроченного вознаграждения**, т. е. в ожидании подходящего места и времени для удовлетворения своего желания (**противостояние искушению**). Способность ждать постоянно усиливается в период между 18 и 30 месяцами, при этом особенно отличаются этим дети, имеющие успехи в языковом развитии. Кроме того, самоконтроль развивается эффективнее у тех детей, матери которых сопереживают и оказывают поддержку своим малышам.

Стратегии самоконтроля. Уолтер Мишел [Walter Mishel, 1996] попытался выяснить, что же дети думают и говорят сами себе, чтобы противостоять искушению. В серии исследований дошкольникам показывали два вознаграждения: чрезвычайно желанное, которого им пришлось бы ждать, и менее желанное, которое они могли получить в любое время. Дошкольники, обладавшие наибольшим самоконтролем, использовали любые способы, чтобы отвлечь свое внимание от желанных объектов: закрывали глаза, пели и даже пытались заснуть!

...Мишел выяснил, что научение детей трансформировать стимул таким образом, чтобы компенсировать его раздражающее качество, способствует отсрочке удовлетворения. В одном из исследований дошкольников просили образно думать о конфетах как о «белых и пушистых облаках». Других детей попросили сконцентрировать внимание на их реальных качествах: «они сладкие и их можно жевать». Дети, находившиеся в условиях трансформации стимула и воображения, ждали гораздо дольше, прежде чем съели положенную награду.

Берк Л. Е. 2006. С. 802

Дети младшего школьного возраста довольно успешны в **нравственном саморегулировании**, т. е. умении следить за своим поведением в соответствии с общественными нормами поведения. Большую роль при этом играют соотношения между эмоциональной и когнитивной сферами: у детей, у которых последняя доминирует, самоконтроль осуществляется успешнее.

ГЛАВА 6

Волевая регуляция и волевое усилие (самомобилизация)

6.1. Что такое «волевой человек»

В представлении большинства людей волевым является человек, умеющий (или обладающий способностью) преодолевать возникающие на пути достижения цели трудности, или же смелый, отважный, решительный, т. е. не теряющий самообладания в опасной ситуации. При этом предполагается, что если человек волевой, то он волевой во всем.

К сожалению, подобные взгляды высказываются и сейчас. Например, когда читаешь статью Ю. Б. Гиппенрейтер (2005), так и кажется, что советское время еще не кончилось (см. врезку). И социально зрелая личность приравнивается к «волевой» личности, хотя не каждая «волевая» личность является социально зрелой.

> Если кратко сформулировать интуитивное понимание воли в широком смысле, то можно сказать, что волевой личностью мы называем человека, который успешно реализует свои высокие, социально значимые мотивы.
>
> Как видно, здесь приводятся всего два критерия. Во-первых, успешность деятельности, которая определяется зарядом энергии и устремленностью к целям. Во-вторых, высота социально значимых мотивов. Эта содержательная характеристика мотивов как необходимый критерий волевой личности, по мысли А. Н. Леонтьева, позволяет отличать волевых людей от фанатиков, наркоманов или преступников, способных проявлять упрямство, упорство и даже творческую изобретательность для получения предмета своего вожделения.
>
> *Гиппенрейтер Ю. Б.* 2005. С. 17

Возникает тогда резонный вопрос: как сформировать «волевую личность»? И тут, давая ответ на этот вопрос, Ю. Б. Гиппенрейтер неожиданно вступает в конфронтацию с существовавшей в советское время установкой: «Ты комсомолец, ты обязан». Она отстаивает позицию, что для формирования волевой личности противопоказано принуждение и самопринуждение. Так, она пишет: «Жизнь пока-

зывает, что принуждение себя или другого, а также манипуляции с собственной мотивацией (уговоры, доводы, намеренное придание смысла) могут вполне срабатывать в отдельных конкретных случаях: действия будут (лучше сказать, могут) выполняться. Однако влияние этих мер на мотивационную сферу личности в целом остается под большим вопросом. Предостерегающе выглядят многочисленные факты *«воспитанного отвращения»*. Сошлемся лишь на хорошо известные примеры старательных девочек, которые, сдав выпускной экзамен в музыкальной школе на отлично, закрывают крышку фортепьяно с тем, чтобы больше никогда к нему не подойти. А ведь до этого они в течение 8 лет «волевым образом» упражнялись по нескольку часов в день! Локальный выигрыш нередко оборачивается личностно-мотивационным проигрышем. Наверное, поэтому проблема безволия продолжает беспокоить человечество» [с. 18]. И далее: «...Особый урон развитию личности наносят авторитарные методы воспитания и обучения. Под сильным давлением, принуждением или угрозами человек начинает отправлять и осваивать требуемое поведение без переживания его связи с собственными интересами, желаниями и целями. Такие формы поведения остаются психологически чужеродными образованиями, становятся инкорпоративными, но не ассимилированными и не интегрированными личностью. Более того, превалирование установки “я должен” (как инкорпорация внешнего “ты должен”) означает возникновение внутренней инстанции жесткого контроля и *самопринуждения*... Главная энергия в таких случаях уходит на борьбу с собственными желаниями или нежеланиями, на самопреодоление. Примечательно, что целый ряд авторов (среди них К. Левин, Р. Мэй и др.) отождествляли отправления этой инстанции самопринуждения с силой воли... тем самым подвергая сомнению традиционное мнение о ценности такой “силы”, которая выражается в действиях “через сжатые зубы”. Чрезмерное развитие той же инстанции приводит к формированию комплекса черт, который описывается в литературе как “*ригидный характер*” [Ryan et al., 1995]» [с. 22]. Если следовать представлениям Ю. Б. Гиппенрейтер, что прежде всего нужно ориентироваться на то, что мне интересно, какие у меня имеются потребности, то становится непонятным, за счет чего спортсмены достигают мировых рекордов, музыканты – высочайшего исполнительского мастерства, и т. п. Неужели они не проявляют ежедневно *самопринуждение (или волевое усилие)*, совершаемое, чтобы удовлетворить имеющуюся у них потребность и интерес к тому делу, которым они занимаются? Конечно, нельзя любое дело осуществлять только на самопринуждении, но и без него успеха в большинстве случаев не добиться. Поэтому неслучайно в народе волевыми признаются люди, способные к самопринуждению. Однако есть ли «вообще» волевые или безвольные люди? Чтобы узнать ответ на это, читателю следует обратиться к последующим параграфам данной главы.

6.2. Волевая регуляция и сила воли

Как уже говорилось, волевая регуляция является частным видом произвольного управления и характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, т. е. служит механизмом самомобилизации.

Часто суждение о наличии или отсутствии волевой регуляции (волевого поведения) выносят на основании достигаемых человеком результатов. Однако можно изо всех сил стараться преодолеть трудность, но не справиться с ней. В этом случае неправомерно делать заключение об отсутствии волевого поведения (волевой регуляции), как это допускала М. С. Неймарк. Она, например, писала: «Конечно, не всегда человеку удается овладеть своими мотивационными тенденциями и урегулировать их в должном направлении. Тогда волевое поведение не осуществляется» [1973, с. 254]. Но ведь человек старался преодолеть затруднение, прилагал дополнительные волевые усилия, почему же его поведение было не волевым?

Недостаточно хотеть, надо еще и делать.

В. И. Гёте

В обыденном употреблении понятие «волевая регуляция» (воля) отождествляется с представлением о силе воли как способности человека *заставить* себя что-то сделать.

В связи с этим принято делить людей на волевых и безвольных. Такой обобщенный подход к оценке силы воли человека вряд ли оправдан, так как он слишком упрощает реальную картину. К сожалению, приходится встречаться с методиками определения силы воли как целостного, интегрального психического феномена (так, например, Р. С. Немов [1995, с. 450] приводил «тест на силу воли», который по содержанию задаваемых вопросов не имел отношения к силе воли).

У нас не хватает силы характера, чтобы покорно следовать всем велениям рассудка.

Ларошфуко

Конкретное содержание волевой регуляции (силы воли) понимается психологами по-разному.

Сила воли как сила мотива. Волевая активность человека определяется силой мотива (потребности), так как последняя влияет на степень проявления волевого усилия: если я очень хочу достичь цели, то я буду проявлять и более интенсивное, более длительное волевое усилие. Поэтому нередко силу воли подменяют силой мотива: раз хочу, значит делаю. Так, согласно Ю. Ю. Палайма [1973], сила воли — это по существу сила мотива; и человек сильной воли — это прежде всего человек сильной мотивации поведения. Однако эта формула не подходит для случаев, когда человек очень хочет, но не делает, или когда очень не хочет, но все же делает. Также и при запрете, когда проявляется тормозная функция воли: чем больше желание, тем большую силу воли нужно проявить, чтобы сдержать свое побуждение, направленное на удовлетворение потребности. Поэтому именно имеющийся у человека механизм волевой регуляции, сила воли, определяет бо́льшие или меньшие возможности реализации хотения.

Сила воли как борьба мотивов. Часто силу воли сводят лишь к «борьбе мотивов», которая является одним из внутренних препятствий для деятельности (к числу таковых К. Н. Корнилов относил также усталость, страх, ложный стыд, ложное самолюбие, желание развлечься, нежелание предпринимать волевое усилие, напрягаться, силу привычки). По этому поводу В. А. Крутецкий писал, что «истинно волевой человек — тот, кто даже не колеблется между чувством долга

и противоречащими долгу побуждениями» [1976, с. 34]. Между тем имеется много ситуаций, когда выбора того или иного альтернативного решения не требуется, а волевая регуляция необходима, так как на пути к достижению цели встречаются различные препятствия, трудности. В таких ситуациях потребность (желание) сохраняется, но сопутствующей ей энергии для преодоления возникших затруднений и достижения цели не хватает — и требуется включение волевого механизма для усиления энергетики действия. Именно необходимость усиления энергетики рассматривается рядом психологов как доказательство несводимости воли к мотивам. Однако так думают не все. Предлагаются и другие объяснения механизмов усиления волевых побуждений.

Изменение смысла действия. В. А. Иванников [1991] считает, что усилителем побуждений, как правило, является изменение смысла действия. В качестве примера он приводит описание известной революционеркой Верой Фигнер своего пребывания в тюрьме, где революционеров заставляли выполнять бессмысленную работу. Она писала, что, придав этой работе смысл борьбы с царизмом, заключенные избавились от тяготившего их чувства уныния. Однако этот пример не доказывает, что у них *усилилось побуждение* выполнять эту работу более интенсивно, качественно. Просто эта работа стала для них субъективно менее неприятной.

Несмотря на то, что пример, приведенный В. А. Иванниковым, нельзя назвать удачным, следует все же согласиться, что, действительно, придавая той или иной деятельности определенный смысл (*привязывая деятельность к имеющейся у человека потребности*), изменяя смысл действия, т. е. значимость той или иной потребности и цели, можно изменить и силу мотива (как, например, это сделал в одном фильме заведующий детским садом, побудивший детей с энтузиазмом есть за завтраком кашу, от которой они вначале отказались, — он предложил им представить себя космонавтами, готовящимися к полету).

Однако известно, что сила мотива меняется не только при изменении смысла деятельности, но и под влиянием эмоций. Очевидно, что изменение смысла действия может изменить и картину эмоциональных переживаний (В. К. Калин [1989а]).

Включение в регуляцию эмоций. Некоторые психологи полагают, что мобилизация (дополнительная энергетизация) осуществляется за счет эмоции, возникающей при наличии препятствия как реакция на рассогласование «надо — не могу», «не хочу, но надо». В ряде случаев действительно так и есть. Однако при этом не следует волевое усилие подменять подобной эмоциональной реакцией. Кроме того, волевые усилия применяются и на фоне отрицательных эмоций, которые скорее способствуют не мобилизации, а демобилизации возможностей человека. Поэтому главным механизмом мобилизации энергии не без оснований считается волевое усилие. Однако поскольку механизм его проявления во многом остается загадочным, то конкретные пути мобилизации дополнительной энергии также остаются неизвестными, если не считать механизма самостимуляции Б. Н. Смирнов, А. И. Высоцкий, который, впрочем, тоже не объясняет, каким путем человек черпает энергию из своих резервов.

Сказанное выше подводит к пониманию того, что уровень волевой активности может быть интегральной характеристикой волевой регуляции и зависеть от силы потребности, от интенсивности переживаемой человеком эмоции (которая спо-

собна либо ослаблять, либо усиливать энергетику волевого действия), а также от собственно волевого усилия человека. В этом и состоит трудность измерения волевых качеств, так как под контролем исследователя должны находиться все три названные составляющие волевой активности.

Сила воли как самостоятельное волевое качество. Некоторыми психологами (К. Н. Корнилов, К. К. Платонов) сила воли рассматривается как самостоятельное волевое качество. Например, К. Н. Корнилов [1957] писал, что сила воли — это волевое качество, которое заключается в умении преодолевать значительные затруднения, встречающиеся на пути к достижению цели.

С пониманием силы воли как единого и неделимого волевого качества трудно согласиться. Хотя моральный компонент воли (например, чувство долга) неспецифичен по отношению к разным волевым качествам, силы воли «вообще», проявляемой одинаково во всех ситуациях, нет. Один и тот же человек, как показывают практика и эксперименты, при встрече с различными трудностями ведет себя по-разному: в одних ситуациях он проявляет большую силу воли, в других — незначительную. Одни более успешно проявляют волевое усилие при преодолении утомления (т. е. обнаруживают большую терпеливость), но не могут столь же успешно преодолевать возникающий страх. Другие хорошо справляются со страхом, но оказываются несостоятельными при сопротивлении чувству скуки и бросают монотонную работу.

Поэтому справедливо положение А. Ц. Пуни о том, что проявления воли всегда конкретны и обусловлены теми трудностями (со всеми присущими им особенностями), которые человек преодолевает.

Поскольку сила воли у разных людей проявляется дифференцированно, нельзя судить о ней слишком поспешно, на основании эффективности поведения человека только в какой-либо одной ситуации.

С другой стороны, попытки определить силу воли как некий абстрактный показатель (В. Дойль [1973]; Р. С. Немов [1995]) так же некорректны, равно как и выделение людей с высоким, средним и низким уровнем волевого развития (В. И. Селиванов [1982]). Сила воли как общеличностный конструкт — это либо продукт корреляционного анализа самооценок различных волевых проявлений, между которыми в большинстве случаев обнаруживаются связи (об адекватности самооценки волевых качеств речь пойдет в параграфе 7.5), либо принятое за силу воли какое-либо одно волевое проявление, чаще всего целеустремленность и настойчивость. Более правильно говорить о различных проявлениях силы воли (волевой регуляции), называемых *волевыми качествами*.

6.3. О моральной оценке проявления силы воли

Известно, что в этике волевые качества считаются *моральными качествами*. И в этом есть своя логика. Еще И. М. Сеченов писал, что воля — это деятельная сторона разума и *морального чувства*. Следовательно, проявление волевых качеств зависит от нравственных черт характера.

В связи с этим говорят о моральном компоненте воли, который образуется вместе с формированием нравственной личности и который обусловливает совер-

шение человеком нравственных поступков, требующих проявления «силы воли», волевых качеств. Не случайно опрос, проведенный В. Е. Гуриным [1970б] среди старшеклассников, показал, что основными побудителями волевой активности они считали наличие высокого волевого образца (36%) и любовь к Родине (28%).

Надо отметить, что не только моральные (нравственные) качества способствуют проявлению силы воли, но и проявление силы воли обеспечивает нравственное поведение. А. В. Иващенко говорил о зависимости нравственного воспитания от уровня развития воли. Он считал, что «осознание и переживание необходимости работы над собой не является достаточным условием действенности этого процесса. Необходимым условием процесса нравственного самовоспитания является определенный уровень развития воли человека» [1970, с. 118]. Однако сама по себе сила воли не делает поведение человека нравственным. Поэтому заявления некоторых психологов звучат порой излишне оптимистично. Например, А. И. Щербаков писал: «Воля обеспечивает претворение мыслей и чувств личности в разумное и высоконравственное поведение» [1963, с. 5].

Если воля моральна (или аморальна), то и ее характеристики (т. е. характеристики волевого поведения, называемые волевыми качествами) также приобретают окраску моральности или аморальности.

По этому поводу В. И. Селиванов писал:

«Традиционно в психологии упор делался на анализ динамической стороны волевых свойств. В соответствии с этим (часто безоговорочно) целеустремленность, инициативность, настойчивость, выдержка, смелость оценивались как положительные качества, поскольку они способствуют преодолению трудностей на пути к цели и обеспечивают достижение успеха.

Не избежали оценочного подхода к воле и зарубежные психологи. Например, Р. Ассаджиоли выделяет:

1) "сильную" волю; сила воли может быть достигнута при постоянной тренировке с помощью конкретных техник;
2) "умелую" волю — способность добиваться результата с минимальными затратами;
3) "хорошую" волю; волевое действие должно непременно осуществляться по нравственной мотивации: цель должна быть "хорошей", т. е. отвечать требованиям общепринятой морали.

Чтобы подойти к адекватной оценке волевых свойств личности, необходимо одновременно ответить на два взаимосвязанных вопроса: какое социальное содержание волевые свойства представляют и в какой динамической форме они это содержание отражают.

Содержание волевой активности личности, как известно, определяется общественными отношениями и наиболее прямо выражается в ее направленности — системе доминирующих мотивов, иными словами, в социальной позиции личности. Критерий нравственной направленности вносит радикальную поправку в оценку волевых свойств личности: развитые целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и т. д. будут в одних случаях представляться нам как высшие положительные ценности личности, а в других — как наиболее отрицательные свойства (если они обслуживают самые низкие побуждения и потребности)» [1982, с. 19].

Это высказывание В. И. Селиванова, как я полагаю, содержит скрытый намек на некорректность имевшей место в советской психологии тенденции оценивать проявления силы воли только как положительные и только с позиции общественной их направленности. Исходя из этого, все передовики, добивавшиеся успехов в труде, спорте, учебе, считались волевыми, а те, кто не смог этого добиться, — часто объявлялись безвольными. И эта некорректность ведет свое происхождение от И. М. Сеченова, от его высказывания о том, что воля — это деятельная сторона морального чувства.

Хотя мы храним верность своему долгу нередко лишь из лени и трусости, все лавры за это достаются на долю наших добродетелей.

Ларошфуко

Однако о какой моральности или аморальности может идти речь при бытовых проявлениях смелости, решительности, терпеливости, даже при проявлении, например, малышом упрямства? Руководствуется ли человек моральными принципами, если он боится взять в руки лягушку или борется со сном, когда хочет досмотреть телепередачу? Все эти и им подобные примеры свидетельствуют о том, что существуют волевые проявления, не осложненные моралью, нравственными принципами. Об этом, кстати, писал и сам В. И. Селиванов: «Неправомерно все волевые проявления связывать лишь с теми высшими формами произвольного поведения и деятельности человека, в которых выражается нравственное отношение личности к социальной действительности... В этом случае вся проблема воли смещается в область этики и остается нераскрытым психологический аспект волевой активности» [там же, с. 17].

Но это еще не самое плохое. Хуже, когда, оценивая уровень проявления того или иного качества, эту оценку (положительную или отрицательную) переносят на личность в целом. Отсюда получается, что если ты преодолел трудность — честь тебе и слава, не преодолел — следует заклеймить тебя как безответственного, безвольного человека. В одном из учебников по психологии говорится: «Лень, а также другие проявления слабости — трусость, нерешительность, несдержанность и т. д. — являются серьезными дефектами развития личности, их преодоление требует серьезной воспитательной работы, и прежде всего организации самовоспитания» [Общая психология, 1986, с. 397]. При этом автор не задумывается, почему трусость и нерешительность — это дефект *развития*, а не, скажем, врожденный дефект? И откуда у автора такая уверенность, что подобные качества устранимы путем воспитания и самовоспитания?

В связи с обсуждаемым вопросом следует отметить нелогичность использования ряда словесных штампов. Например, К. К. Платонов и Г. Г. Голубев говорили о «*морально воспитанной воле*» [1973, с. 70]. Морально воспитанным может быть человек, личность, а не воля. Нельзя морально воспитать ни мотив, ни волевое усилие, которые являются сторонами волевой регуляции (но мотиву можно придать моральную, нравственную окраску).

По моему мнению, этическая, равно как и социальная, оценка уровня проявления, развития силы воли (*волевых качеств)* неправомерна. Это все равно, что давать социальную оценку способности урана к расщеплению. Оценивать с точки

зрения морали надо не эту способность, а то, как она используется людьми. Также и в отношении отдельного человека: следует морально оценивать его поведение, социальную направленность последнего, а не способность человека проявлять смелость, терпеливость, упорство. Иначе говоря, *нравственной оценке в волевом поведении подлежит его мотив*, а вовсе не проявление волевого усилия (силы воли).

6.4. Волевые состояния

В каждом конкретном случае волевая регуляция проявляется через волевые состояния. Однако, как заметила Е. Ю. Сосновикова [1975], волевое состояние не тождественно воле и волевым качествам, так как волевое состояние может быть пережито и безвольным человеком.

Впервые волевые состояния стал обсуждать Н. Д. Левитов. Правда, он весьма осторожно назвал главу в своей книге, посвященную этим состояниям: «Психические состояния в волевой деятельности человека». Он говорил здесь о состояниях волевой активности и пассивности, о решительности — нерешительности, об уверенности—неуверенности, о «борьбе мотивов» как сложном и типичном волевом состоянии, о сдержанности—несдержанности и даже о раскаянии. Однако большинство из обозначенных им феноменов, с моей точки зрения, состояниями, и тем более волевыми, не являются (хотя все зависит от того, что считать состоянием). Е. Ю. Сосновикова, например, справедливо полагала, что «борьбу мотивов» нельзя относить к состояниям. С ее точки зрения, волевым состоянием является длительное подавление одного мотива другим.

Точно так же, по моему мнению, нельзя считать волевыми состояниями уверенность или неуверенность, которые характеризуют процесс оценки ситуации, прогноз успеха или неудачи, т. е. связаны с информационной стороной психической активности человека, с его интеллектуальной деятельностью. Неуверенность — это сомнение; уверенность — отсутствие сомнений в необходимости осуществления какой-либо деятельности или в том, произойдет ли то или иное событие. Это вероятностная характеристика, связанная с оценочной деятельностью человека, которая способна, при значимости желаемого результата деятельности, вызвать у человека определенные состояния (тревоги, решимости—нерешимости, радостного предвкушения и т. п.), но сама состоянием не является. Один человек может быть не уверен в успехе другого, но если первый равнодушен ко второму, не связан с ним какими-то близкими отношениями, то при обсуждении шансов другого у него вообще не возникнет какого-либо эмоционального состояния. Такие свойства, как уверенность—неуверенность, являются лишь *причинами*, вызывающими какое-либо состояние, и то не во всех случаях.

Неуверенность может быть и свойством личности, если у человека имеется неадекватная заниженная оценка своих способностей или для него характерна повышенная внушаемость, навязчивость мыслей, эмоциональная неустойчивость (О. В. Дашкевич [1985]).

Н. Д. Левитов говорил также о волевом состоянии, характеризующемся определенным соотношением решительности—нерешительности. В психологической литературе под этими терминами чаще всего имеют в виду волевые качества, а не со-

стояния. Для волевого состояния есть другое понятие — «решимость». Н. Д. Левитов не разделял эти два термина, считая, что по своему значению они сходны и часто применяются как синонимы. Поэтому в своей работе он использовал, говоря о волевом состоянии, то один, то другой термин. Я полагаю, что, во избежание путаницы, целесообразно разводить эти два понятия, придав каждому из них свой смысл.

О волевых состояниях писали В. И. Селиванов и В. К. Калин. В. И. Селиванов определял эти состояния как «класс психических временных состояний, которые являются оптимальными внутренними условиями личности, способствующими преодолению возникших трудностей» [1974, с. 9]. Вопрос о признаках, позволяющих выделить волевые состояния в особую группу, имеет, по мнению В. К. Калина, большое теоретическое значение, так как положительное его решение будет являться частичным ответом на другой вопрос: можно ли говорить о специфической феноменологии воли? К сожалению, приходится констатировать, что в этом направлении успехи достигнуты не очень большие.

Волевые состояния становятся предметом обсуждения, когда говорят: человек осмелел, расхрабрился, отважился, мобилизовался и т. п. Следовательно, можно говорить о состояниях отваги, решимости, «боевого возбуждения» так же, как и о состояниях сосредоточенности, мобилизованности, готовности, *бдительности* (последнее состояние отражает готовность человека реагировать на ожидаемые стимулы и связано с организацией внимания).

Состояние мобилизационной готовности. Известно, что в зависимости от обстоятельств человек способен по-разному мобилизовывать имеющиеся у него возможности. В связи с этим О. Граф [Graf, 1943] выдвинул представление о нескольких уровнях работоспособности. Он предложил схему взаимодействия между физиологической и психической готовностью к работе (рис. 6.1).

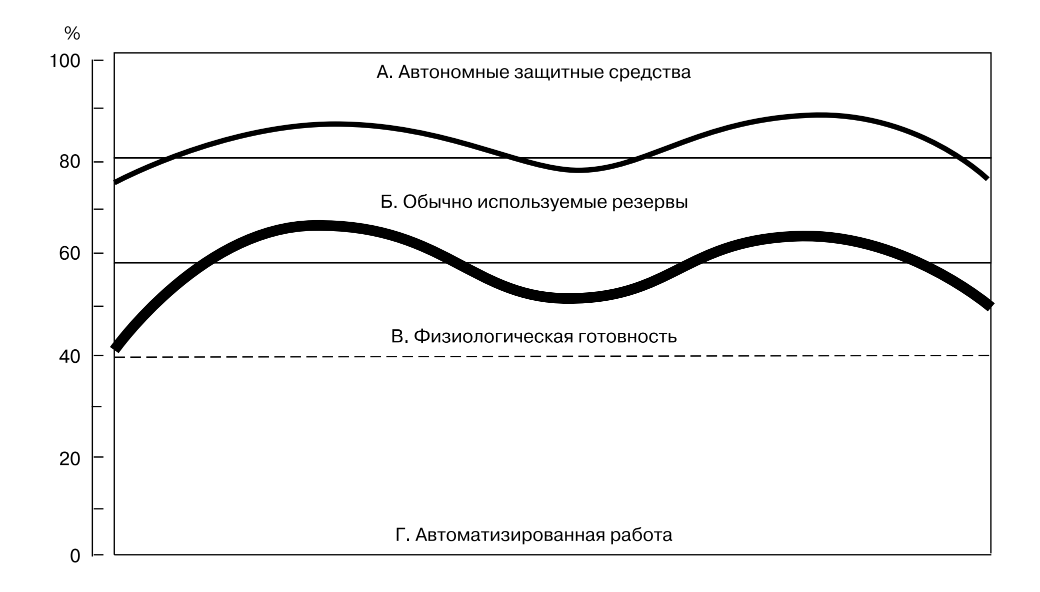


Рис. 6.1. Уровни различной готовности (мобилизованности) к работе

О. Граф выделял четыре уровня работоспособности (мобилизованности). Уровень А соответствует защитным резервам человека, включаемым при экстремальных ситуациях, вызывающих возбуждение симпато-адреналовой системы. Название этого уровня, по Графу, подчеркивает малую его зависимость от воли. Уровень Б — это максимальная работоспособность, проявляемая в обычной ситуации посредством волевого напряжения. Уровни В и Г соответствуют работоспособности, достигаемой без особых волевых усилий.

Состояние мобилизационной готовности изучалось в основном спортивными психологами (А. Ц. Пуни [1973; 1977]; Ф. Генов [1971]), но оно, несомненно, проявляется и в других видах деятельности, в том числе и интеллектуальной (у студентов перед экзаменами, у ученого перед докладом, у артиста перед выходом на сцену и т. д.). Это состояние характеризуется как довольно устойчивое, длящееся от нескольких часов до нескольких дней, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание человека на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями во время предстоящей деятельности. Это готовность проявить максимум волевых усилий, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости предстоящей деятельности и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий. Данное состояние отражает самонастраивание на полную мобилизацию своих возможностей, причем именно тех, которые обеспечивают достижение результата в данном виде деятельности.

Психологически мобилизационное состояние характеризуется переводом из долговременной памяти в оперативную информации, необходимой для эффективной деятельности, активизацией мыслительных процессов (ускорением оперативного мышления), обостренностью восприятия адекватных стимулов, созданием у себя уверенности в успехе. Важно при этом, чтобы уверенность не перерастала в самоуверенность. Например, показано, что спортсмены добивались лучших результатов, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70% от максимального. В связи с этим был выдвинут тезис об *оптимальном* уровне уверенности как о критерии прогноза успеха.

Наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения человеком трудностей предстоящей деятельности. В то же время при завышенной или заниженной уверенности, как правило, отмечается неадекватность уровня притязаний, которые приводят к неполной мобилизации (в одном случае из-за того, что человек не видит необходимости «выкладываться», а в другом случае — потому, что он считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной).

Очевидно, оптимальное соотношение «уверенности—неуверенности» для каждого человека индивидуально.

Волевая мобилизация при необходимости включает в регуляцию и эмоциональные механизмы с участием симпато-адреналовой системы, чтобы процесс регулирования приблизился к экстремальному (например, при помощи вызывания у себя «спортивной злости», досады на себя или же состояния воодушевления и т. п.). Однако того уровня мобилизации резервов организма, который возникает при аффектах и вызывается непроизвольно, при самовозбуждении достигнуть не удается.

Поскольку волевая мобилизация — это доминантное состояние, нельзя давать повод для преждевременной разрядки этой доминанты (явление, довольно часто наблюдаемое в спортивной практике). Нужно сохранить стремление человека к выполнению предстоящей деятельности, его энергетический заряд.

Между волевой мобилизацией и ее результатом во многих случаях нет прямой зависимости. Показательным в этом плане является факт, что максимальная величина напряжения мышцы достигается при волевом усилии, которое испытуемые не считают максимальным, и дальнейшее усиление волевых импульсов не ведет к росту напряжения мышцы. С этим согласуются и данные Е. П. Ильина, В. В. Скробина и М. И. Семенова [1967]: у школьников максимальная частота движений часто оказывалась большей в том случае, когда они старались работать «быстро, но не очень», а не тогда, когда давалась инструкция «работать максимально быстро». Имеют значение и типологические особенности человека. Так, для лиц с сильной нервной системой увеличению мобилизационной готовности способствует знание результата соперника, если он высок; лиц же со слабой нервной системой этот результат может угнетать, поэтому им лучше соревноваться с самими собой, со своим собственным лучшим результатом. Сложные задания вызывают у «тревожных» субъектов чрезмерное напряжение, что приводит к ухудшению эффективности деятельности.

Способствует мобилизации четкая и конкретная постановка наставником (тренером, педагогом) задания на предстоящую деятельность с учетом возможностей ученика.

Мобилизационная готовность вызывается человеком *сознательно*, и ее не следует путать с предстартовым (предрабочим) состоянием, которое может возникать непроизвольно (условно-рефлекторно), вследствие попадания человека в привычную рабочую обстановку.

Своеобразной формой мобилизованности при опасности можно считать для человека *состояние боевого возбуждения*. Впервые это состояние начал обсуждать Б. М. Теплов [1954]. Оно положительно эмоционально окрашено, связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Человек испытывает повышение активности психической деятельности и своеобразное наслаждение от переживания опасности («есть упоение в бою», как сказал поэт).

К состояниям, характеризующим мобилизованность человека, можно отнести и *собранность* (внимательность, сосредоточенность).

Состояние сосредоточенности. Это волевое состояние связано с преднамеренной концентрацией внимания на процессе деятельности. О такой концентрации в процессе творчества А. С. Пушкин писал: «Я забываю мир...».

Концентрированное произвольное внимание обеспечивает эффективность восприятия, запоминания, мышления, быстроту реагирования на сигналы, качественный контроль за действиями и т. д. Физиологической основой этого состояния является доминанта А. А. Ухтомского, которая, в силу присущего ей свойства сопряженного торможения, подавляет восприятие раздражителей, не имеющих отношения к данной доминанте, за счет повышения порогов чувствительности к неадекватным (посторонним) раздражителям. По этому поводу А. А. Ухтомский [2002] писал, что организму выгодно ограничить свою индифферентную, безразличную впечатлительность

к разнообразнейшим раздражителям среды, чтобы обеспечить избирательную возбудимость от определенного разряда внешних факторов. В результате информация, поступающая к человеку, получает упорядоченность.

Несобранность (рассеянность) является состоянием, противоположным мобилизационной готовности (как неспособность человека с помощью волевого усилия мобилизоваться, сосредоточиться). При нацеленности человека на решение той или иной задачи она проявляется в обилии ненужных движений; в «бегающем», а иногда отрешенном взгляде; в быстрой подключаемости ко всему, что происходит вокруг и не имеет отношения к предстоящей деятельности; в излишней говорливости; в мимике, не соответствующей ситуации, — такой как улыбки, перемигивания с окружающими, гримасы. Выражение лица при этом не волевое и собранное, а такое, которое свидетельствует о том, что мысли и чувства человека находятся в хаотическом состоянии.

Стартовая несобранность может иметь место и при недооценке соперника, а также при низкой мотивации на предстоящую деятельность.

Развитие произвольного внимания, как подчеркивал С. Л. Рубинштейн, является одним из важнейших приобретений в процесе воспитания и тесно связано с формированием у ребенка «силы воли».

В результате постоянного упражнения внимания вырабатывается такая волевая характеристика личности, как *внимательность*, проявляемая постоянно, в разных ситуациях. Внимательность служит предпосылкой проявления сознательной дисциплинированности.

Состояние решимости. Очевидно, впервые этот термин употребил У. Джемс, но им он скорее обозначил именно решительность (как волевое качество или как форму его проявления в процессе принятия решения). О решимости как состоянии писал А. Ф. Лазурский [1995]. Ее он описывал как своеобразное чувство, которое специфично для всех волевых актов и относится к числу возбуждающих и сопутствующих разрешению напряжения. В термине «решимость» подчеркивается готовность к действию, и поэтому, кроме эмоциональной и интеллектуальной стороны, в состоянии решимости имеет место специфическое переживание, благодаря которому сам человек относит это состояние не к чувствам, а к волевой сфере.

Это состояние может быть кратким или более продолжительным, но очень долго оно не длится. Н. Д. Левитов писал, что «решимость, в отличие от решительности, всегда кратковременна» [1964, с. 160].

Понимая состояние решимости как готовность, следует сознавать, что это готовность не к быстрому *принятию решения*, как считал Н. Д. Левитов, а готовность *начать осуществлять* принятое решение, *инициировать* действие при наличии риска, в случае возможности неприятных последствий. Таким образом, это состояние возникает одновременно с принятием решения, а не до него. Характерной его особенностью является то, что по мере временного и пространственного приближения к желаемому объекту решимость может снижаться, если человек не уверен в успехе, и даже переходить в свою противоположность — нерешимость.

Приведу следующий пример. Одна юная спортсменка — прыгунья в высоту — очень хотела именно на данных соревнованиях выполнить норму первого разряда.

Первые две попытки на нужной ей высоте закончились неудачно: планка была сбита. Осталась последняя попытка. Боясь неудачи, спортсменка 17 раз начинала разбег, но ни разу не оттолкнулась от земли, чтобы прыгнуть. Решение — прыгать или нет — она каждый раз принимала, иначе бы не делала разбега. Но вот состояние решимости выполнить намерение — прыгнуть — удержать во время каждого разбега она не могла.

Состояние решимости возникает быстрее, когда нет времени для оттягивания начала выполнения принятого решения или когда такое затягивание бессмысленно и лишь создает неловкую ситуацию.

Важным фактором, способствующим проявлению решимости, оказывается способность к самодисциплине, приводящая к возникновению привычки инициировать какие-то действия, поступки без раскачки, проволочки, без ненужных колебаний (например, вставать рано утром).

Состояние сдержанности. Сдержанность, по Н. Д. Левитову, — это психическое состояние, при котором поведение подчиняется разумному контролю. Однако Н. Д. Левитов при описании этого состояния отождествлял его с волевыми качествами — выдержкой и терпеливостью. Конечно, в сдержанности имеется элемент терпения, но это не то терпение, которое проявляется при физическом усилии или при задержке дыхания. По существу, это состояние волевого напряжения по сдерживанию побуждений, появляющихся при возникновении определенных эмоциональных состояний (радости, злости, гнева).

Сдержанность как сиюминутное состояние может быть выражением самодисциплины, воспитанности человека, а может отражать и его трусость: человек сдержался и не нагрубил начальнику, потому что побоялся его мести. Но в любом случае это волевое состояние, так как оно связано с подавлением возникшей потребности при помощи волевого усилия.

6.5. Соотношение волевой и эмоциональной регуляции

Эмоции и воля являются непременными компонентами управления (и регуляции как частного случая управления) человеком своим поведением, общением и деятельностью. Традиционно эмоционально-волевая регуляция — объект рассмотрения общей психологии. Когда говорят об «эмоционально-волевой сфере», «эмоционально-волевых качествах» [С. Л. Рубинштейн], это подчеркивает лишь связь воли и эмоций, но не их родство и тем более не тождество. Эти две сферы психики часто проявляют себя в повседневной жизни как антагонисты, в частности, когда воля подавляет всплеск эмоций, а иногда, наоборот, становится очевидным, что сильная эмоция (например, аффект) подавила волю.

> Человеку нередко кажется, что он владеет собой, тогда как на самом деле что-то владеет им; пока разумом он стремится к одной цели, сердце незаметно увлекает его к другой.
>
> *Ларошфуко*

По этому поводу К. Н. Корнилов [1957], критикуя западных психологов, видевших в воле лишь стремление к удовольствию или избегание страдания, писал, что объяснять волевые процессы лишь чувствами никак нельзя. Чувства являются одним из стимулов воли, но сводить волевую деятельность человека только к переживаемым чувствам совершенно неправильно. В то же время К. Н. Корнилов отмечал, что один интеллект, без вовлечения чувств, далеко не всегда воздействует на волю.

Руководствуясь разумом, можно найти выход из любой ситуации; опираясь лишь на чувства, можно попасть в безвыходное положение.

В. Швёбель

В процессе регуляции поведения и деятельности эмоции и воля могут выступать в различных соотношениях. В одних случаях возникающие эмоции оказывают на поведение и деятельность дезорганизующее и демобилизующее влияние, и тогда воля (а точнее сила воли) выступает в роли регулятора, компенсируя отрицательные последствия возникшей эмоции. Это отчетливо проявляется при развитии у человека так называемых неблагоприятных психофизиологических состояний. Возникающее при утомлении чувство усталости и желание снизить интенсивность работы или вообще ее прекратить компенсируется волевым качеством терпеливости. Это же волевое качество проявляется и при других состояниях, например при монотонии, если ситуация требует продолжения работы. Состояния тревожности и сомнений, то, что называют «смятением души», преодолеваются с помощью волевого качества решительности, состояние страха — с помощью волевого качества смелости, состояние фрустрации — с помощью упорства и настойчивости, состояния эмоционального возбуждения (злости, радости) — с помощью выдержки.

Можно быть хозяином своих действий, но в чувствах мы не вольны.

Г. Флобер

В других случаях эмоции, наоборот, стимулируют деятельность (воодушевление, радость, в ряде случаев — злость), и тогда проявления волевого усилия не требуется. В этом случае высокая работоспособность достигается за счет гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов. Однако такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда заключает в себе опасность переутомления. Но и волевая регуляция имеет свою «ахиллесову пяту» — чрезмерное волевое напряжение может привести к срыву высшей нервной деятельности. Поэтому П. В. Симонов считал, что личность должна оптимально сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности.

Нередко отсутствие эмоциональных проявлений приписывают сильной воле человека. Так, например, невозмутимость принимают за выдержку, самообладание, смелость. В действительности же, очевидно, невозмутимость может отражать низкую эмоциональную реактивность или же быть результатом адаптации человека к данной ситуации.

Большое значение в настоящее время придается разработке приемов *произвольной регуляции эмоциональных состояний*, поскольку они не подавляются простым желанием, а требуют для их снятия особой техники регуляции. Причем эти приемы могут использоваться как для устранения состояний, мешающих успеш-

ности деятельности, так и для возбуждения состояний, способствующих успеху. Методика, в которой используются эти два направления, названа психорегулирующей тренировкой (ПРТ). О. А. Черникова [1962] показала, что произвольное управление эмоциями отличается от управления познавательными процессами (мышлением, запоминанием и пр.). Следует, однако, отметить, что эти приемы не связаны с использованием волевых усилий и преодолением последствий неблагоприятных состояний, а основываются на вызове определенных представлений, образов. Поэтому они не могут считаться способами *волевой регуляции* (в том смысле, который я вкладываю в это понятие). В то же время разработка упомянутого направления способствует более четкому пониманию воли (произвольности) как управления, овладения собой.

6.6. Волевое усилие как один из механизмов волевой регуляции

Одними из первых о волевом усилии как специфическом механизме воли заговорили в начале XX в. Г. Мюнстерберг, Г. И. Челпанов, А. Ф. Лазурский. Г. Мюнстерберг, например, писал: «Если я стараюсь вспомнить название какой-нибудь птицы, которую я вижу, и оно в конце концов приходит мне на ум, я чувствую его появление как результат моего собственного волевого усилия» [1997, с. 182]. А. Ф. Лазурский рассматривал волевое усилие как особый психофизиологический процесс, связанный с реакцией человека на встречающееся препятствие. Он поставил вопрос: «Существует ли одно волевое усилие, могущее по произволу человека направляться в различные стороны, или же, наоборот, имеется несколько его разновидностей, родственных друг другу, но все-таки не тождественных между собой?» [2001б, с. 17]. К сожалению, на этот вопрос ответ не найден до сих пор, хотя известно, что в повседневной жизни человек сталкивается с проявлением волевых усилий в двух направлениях. С одной стороны, это усилия, задачей которых является подавление побуждений, препятствующих достижению цели. Эти побуждения связаны с возникающими в процессе деятельности неблагоприятными состояниями (страх, утомление, фрустрация), которые подталкивают человека к прекращению этой деятельности. С другой стороны, это волевые усилия, стимулирующие активность, направленную на достижение цели. Эти усилия имеют большое значение для проявления таких волевых качеств, как терпеливость, упорство, внимательность, настойчивость.

Что же такое представляет собой это волевое усилие? На этот счет в психологии существуют двоякого рода взгляды...

Согласно одному взгляду, волевое усилие есть совокупность двигательных (главным образом, мышечных) ощущений. При совершении каких бы то ни было мышечных движений приходится испытывать чувство напряжения, представляющее собой не что иное, как совокупность мышечных ощущений. Именно это мускульное напряжение и воспринимается нами *как чувство усилия.*

Но бывают такие волевые акты, при которых нет мышечного сокращения, а есть или задержка этого сокращения, или же другие более сложные психофизиологические обнаружения. Для объяснения этих явлений была видвинута теория так называемого *иннервационного чувства*. Предполагали, что всякого рода нервный импульс, хотя бы он и не повел за собой мышечного сокращения, но остался бы чисто центральным мозговым процессом, все-таки сопровождается известным субъективным переживанием, напоминающим волевое усилие. В качестве доказательства приводились случаи, когда двигательное усилие испытывается нами, несмотря на то, что сами мышцы, на сокращение которых это двигательное усилие направлено, отсутствуют совершенно. Это бывает после ампутации, когда человек пытается двигать, например, пальцами отрезанной ноги, то, несмотря на отсутствие мышц, которые у него должны были бы сокращаться, он все-таки испытывает известное волевое напряжение. Однако более тщательные исследования Джемса показали, что в этих случаях обыкновенно человек сокращает попутно также и некоторые другие сохранившиеся у него мышцы, все равно как, например, при очень сильном напряжении рук мы невольно напрягаем также и некоторые другие мышцы тела. И вот мышечные ощущения, возникшие благодаря сокращению побочных мускулов, и принимались ошибочно за иннервационное чувство.

...До сих пор речь шла, главным образом, о тех волевых усилиях, которые направлены на совершение известных двигательных актов или на их задержку... Однако наряду с этим существует целый ряд волевых актов, направленных на течение представлений, чувствований и т. п. Здесь уже зачастую не бывает почти никаких движений или двигательных задержек, и тем не менее волевое напряжение может достигать больших размеров. Вот такого рода процессы и заставляют обратить внимание на другую теорию, до некоторой степени противоположную только что изложенной. Согласно этой второй теории, *волевое усилие* не сводится к каким бы то ни было двигательным актам, а, наоборот, является *самостоятельным, совершенно своеобразным психофизиологическим процессом.* В то время как первое объяснение ссылается главным образом на данные физиологии и биологии, второе объяснение основывается преимущественно на данных самонаблюдения – нисколько, впрочем, не исключая возможности того, что в основе непосредственно воспринимаемого нами чувства волевого усилия лежит какой-нибудь определенный мозговой процесс или совокупность таких процессов.

Обращаясь к данным самонаблюдения, приходится прежде всего отметить, что волевое усилие является чрезвычайно характерным элементом всякого вообще сознательного волевого акта. Кроме того, оно представляет собой нечто всегда однородное, на что бы ни было направлено это усилие, оно всегда нами переживается более или менее одинаково. Наконец, для нашего сознания оно является чем-то элементарным, неразложимым на дальнейшие, более простые элементы.

...Мне представляется, что как та, так и другая теория не могут быть приняты во всей их полноте. С одной стороны, мы видели, что было бы слишком односторонне сводить все волевые процессы только к движениям или их задержке, так как существует целый ряд волевых и притом очень напряженных актов, в которых психомоторные элементы крайне незначительны. С другой стороны, было бы неправильно, на мой взгляд, волевое усилие переоценивать, распространяя его на все наши психические переживания. По-моему, следует резко отличать волевой процесс с его центральным фактором, волевым усилием, от более общего понятия психической активности. Волевое усилие представляет собой одну из основных психических функций, занимающую в нашей душевной жизни свое определенное место наряду с чувствованиями и интеллектуальными процессами.

Лазурский А. Ф. 2001. С. 235–237, 238

М. Я. Басов [1922] рассматривал волевое усилие как субъективное выражение регулятивной функции воли, которую он отождествлял с вниманием. Он считал, что внимание и волевое усилие — это одно и то же, только обозначаемое разными терминами. Таким образом, М. Я. Басов косвенно присоединялся к первому из предположений А. Ф. Лазурского: механизм волевого усилия для всех случаев един.

К. Н. Корнилов считал волевое усилие основным признаком воли, поэтому дал следующее определение воли: это «психический процесс, который характеризуется своеобразным усилием и получает свое выражение в сознательных действиях и поступках человека, направленных на достижение поставленных целей» [1941, с. 266]. Признание центрального положения вопроса о волевом усилии в проблеме воли имеется в работах В. И. Селиванова, В. К. Калина и других. Однако встречается и другая точка зрения.

Ш. Н. Чхартишвили не считал волевое усилие признаком волевого поведения. По этому поводу он писал: «Многие исследователи понимают, что определение воли через признаки интеллекта является недоразумением и находят выход в привнесении в определение воли другой стороны поведения, а именно — момента усилия. Протекание волевых актов зачастую наталкивается на некоторое препятствие, преодоление которого требует внутреннего усилия, своего рода внутреннего напряжения. Этот момент усилия, или способность преодолевать препятствия, объявляется вторым признаком воли.

Однако внутреннее напряжение, — продолжал Ш. Н. Чхартишвили, — и способность преодолевать препятствия не чуждо и животному. Птицам требуется исключительное усилие, чтобы преодолеть бурю, свирепствующую в открытом море, и достичь конечной цели своего полета. Зверь, попавший в капкан, совершает колоссальное усилие для того, чтобы вырваться на свободу. Словом, способность совершать усилие, необходимое для преодоления препятствий, возникающих на жизненном пути, присуща всем живым существам, и нет ничего удивительного в том, что человек, приобретя способность сознания, сохранил и это свойство. Однако животное, несмотря на то, что оно в не меньшей мере обладает способностью совершать усилие и бороться с препятствиями, никто не считает существом, обладающим волей» [1967, с. 73]. По поводу последнего утверждения могу заметить — и напрасно. У животных безусловно есть зачатки волевого поведения, и одним из них является проявление ими волевого усилия, о чем писал и П. В. Симонов. Ошибка Ш. Н. Чхартишвили, мне представляется, состоит в том, что вместо отрицания волевого усилия как признака воли ему нужно было признать наличие зачатков воли и у животных.

Устранение волевого усилия из воли приводит Ш. Н. Чхартишвили к странным заключениям и в отношении поведения человека. Так, он писал: «Алкоголик или наркоман, находящийся в плену укоренившейся потребности в алкоголе или морфии, осознает эту потребность, осознает пути и средства, необходимые для приобретения крепкого напитка или морфия, и зачастую прибегает к максимальному усилию для преодоления препятствий, возникших на его пути к удовлетворению своей потребности. Однако было бы ошибкой считать проявляющиеся в подобных актах поведения осознанность потребности и напряженные усилия

производными от воли явлениями и полагать, что чем сильнее и упорнее стремление к удовлетворению подобных неукротимых потребностей, тем сильнее воля. Потребность может активизировать работу сознания в определенном направлении и мобилизовать все силы, необходимые для преодоления препятствия. Но это может не быть действием воли. Поэтому нельзя считать, что в указанных признаках поведения проявляется специфическая особенность воли» [там же, с. 73–74].

Нельзя не видеть в этом утверждении отголосков идеологизированного подхода к оценке волевого поведения. Алкоголизм и наркомания считаются в обществе отрицательными наклонностями, поэтому кто эти наклонности не может перебороть, тот безвольный. Но, во-первых, надо спросить у самого алкоголика или наркомана, а хочет ли он их перебороть, а во-вторых, какая разница в проявлении усилия при решении школьником задачи и добывании алкоголиком спиртного? И в том и в другом случае поведение мотивировано, и в том и в другом случае мы наблюдаем произвольное управление усилием (ведь нельзя же полагать, что усилие это проявляется алкоголиком непроизвольно). Поэтому с точки зрения механизмов управления поведением разницы в этих случаях нет. Следовательно, и тот и другой проявляют силу воли при достижении намеченной цели.

В. А. Иванников пишет: «Признание усиления мотивации главной функцией воли отмечалось еще в работах прошлого века и сегодня содержится в работах самых разных авторов. Для объяснения этого феномена воли предлагались различные решения, но наибольшее распространение получила гипотеза о волевом усилии, исходящем от личности». И далее В. А. Иванников ставит вопрос: «Не является ли понятие волевого усилия остатком от постепенного наступления экспериментальных исследований на выяснение природы и механизмов побуждения личностной активности, остатком, не нашедшим пока еще своего объяснения и экспериментальных приемов исследования?... Попытки оправдать введение понятия волевого усилия, исходящего от личности, необходимостью признания собственной активности личности, не вытекающей из наличной ситуации, вряд ли являются состоятельными... Задача заключается не в том, чтобы ввести еще одно побуждающее начало, а в том, чтобы через имеющиеся механизмы найти возможность объяснения свободной самостоятельной активности личности» [1985, с. 50].

Развивая свои сомнения, В. А. Иванников пишет, что «наряду со сферой мотивации личность становится вторым источником побуждения к активности, причем в отличие от мотивов личность не только побуждает, но и тормозит активность. Возникающая при этом теоретическая неловкость, видимо, мало кого смущает, и в итоге получается, что побуждает и мотивационная сфера личности, и сама личность, произвольно создавая волевое усилие» [там же].

Мне представляется, что никакой неловкости, о которой говорит В. А. Иванников, в действительности нет и быть не может. Ведь возникшая у него неловкость основана на некорректном противопоставлении личности мотиву. Такое противопоставление появилось у автора, очевидно, потому, что за мотив он принял, вслед за А. Н. Леонтьевым, предмет удовлетворения потребности, который находится как бы за пределами личности. В действительности мотив есть личностное образование и одна из составляющих произвольного управления, т. е. воли в ши-

роком понимании, и поэтому противопоставлять мотив личности — это все равно, что противопоставлять часть целому. Личность управляет своим поведением как с помощью мотива, так и с помощью волевого усилия, между которыми, как отмечал В. И. Селиванов, действительно имеется качественное различие. Если мотив — это то, ради чего совершается действие, то волевое усилие — это то, посредством чего осуществляется действие в затрудненных условиях. Никто не действует, писал В. И. Селиванов (1974), ради волевого напряжения. Волевое усилие — лишь одно из необходимых средств реализации мотива.

Поэтому В. К. Калин справедливо подчеркивает, что если неверно отрывать мотив от воли или заменять волю мотивом, то столь же неверно и мотив подменять понятием «воля».

Вспомним, как вела себя Людмила в саду у Черномора в пушкинской поэме «Руслан и Людмила»:

В унынье тяжком и глубоком
Она подходит — и в слезах
На воды шумные взглянула,
Ударила, рыдая, в грудь,
В волнах решилась утонуть —
Однако в воды не прыгнула
И дале продолжала путь.

...Но втайне думает она:
«Вдали от милого, в неволе,
Зачем мне жить на свете боле?
О ты, чья гибельная страсть
Меня терзает и лелеет,
Мне не страшна злодея власть:
Людмила умереть умеет!
Не нужно мне твоих шатров,
Ни скучных песен, ни пиров —
Не стану есть, не буду слушать,
Умру среди твоих садов!»
Подумала — и стала кушать.

А вот другой, уже реальный случай. В. Шпеер, министр вооружений гитлеровской Германии, писал в своих «Мемуарах» о днях, проведенных под арестом после поражения его государства во Второй мировой войне: «Подчас мне приходила мысль добровольно уйти из жизни... В Крансберге один из ученых-химиков рассказал нам, что если раскрошить сигару, затем растворить в воде и выпить эту смесь, то вполне возможен смертельный исход; я долгое время носил в кармане искрошенную сигару, но, как известно, между намерением и действием дистанция огромного размера» [1997, с. 669].

Это те случаи, когда «суждены нам благие порывы, но свершить ничего не дано». Для свершения требуется осуществить волевое усилие.

Филогенетической предпосылкой возникновения волевого усилия является способность животных к мобилизации усилий для того, чтобы преодолеть встречающиеся препятствия на пути к биологической цели. Это так называемое «преградное» поведение животных (П. В. Симонов [1971]). Если бы у них не было этого механизма, животные просто не выжили бы. Нельзя не отметить, что у животных имеется и механизм регуляции таких усилий, их дозирования (вспомним кошку, вспрыгивающую на предметы разной высоты). Но если у животных подобное использование усилий осуществляется непроизвольно, то человек приобретает способность пользоваться этими усилиями сознательно.

Локке [Locke, 1968] в своих экспериментах показал, что повышение трудности выбираемой цели приводило к более высоким достижениям; они были выше, когда уровень трудности цели был неопределенным или когда от испытуемого требовалось просто «работать как можно лучше». Автор справедливо полагает, что после принятия трудной цели испытуемые были вынуждены мобилизовывать все силы для достижения этой цели. Однако, как отмечают Кукла [Kukla, 1972] и Майер [Meyer, 1976], разработавшие модель «расчета усилий», максимальное увеличение усилий происходит при таком уровне сложности, который, по мнению субъекта, еще является преодолимым. Это тот предел, за которым уровень усилий резко падает.

В. И. Селиванов писал, что волевое усилие является одним из главных средств, с помощью которых личность осуществляет власть над своими побуждениями, избирательно пуская в действие одну мотивационную систему и затормаживая другую. Регуляция поведения и деятельности осуществляется не только опосредованно — через мотивы — но и прямо, через мобилизацию, т. е. через волевые усилия.

В. И. Селиванов, подчеркивая связь волевого усилия с необходимостью преодоления препятствий, трудностей, считал, что оно проявляется во всякой нормальной работе, а не только в экстремальных ситуациях, например при утомлении, как полагают некоторые психологи. Он утверждал, что «при таком взгляде на роль волевого усилия оно выглядит инструментом лишь неприятного и вредного для организма деспотического принуждения, когда работать уже нет мочи, а надо. Несомненно, такие ситуации могут иметь место в жизни человека, особенно в экстремальных условиях. Но это лишь исключение из правила» [1975, с. 20]. Действительно, волевое усилие используется человеком не только при изнеможении, но и на начальной стадии развития утомления (при так называемом компенсированном утомлении), когда человек поддерживает свою работоспособность на заданном уровне без деспотизма и ущерба для здоровья. Да и простое нажатие на динамометр — это тоже проявление волевого усилия. Другой вопрос — любая ли деятельность требует использования волевого усилия. В отличие от В. И. Селиванова, я полагаю, что не любая.

Как отмечает В. И. Селиванов, центральное место в диагностике воли (понимаемой им как мобилизация психических и физических возможностей) занимает измерение волевого усилия, которое в большей или меньшей мере присутствует в разных волевых действиях (о том, что действительно измеряется, — волевое усилие или что-то другое, речь пойдет в главе 13).

Волевое усилие качественно отличается от мышечного усилия, наблюдаемого нами, например, при поднимании тяжестей, при быстром беге, а в меньшей мере — при сдвигании бровей, сжимании челюстей и т. п. В волевом усилии движения часто минимальны, а внутреннее напряжение может быть колоссальным. Примером этого может служить усилие, которое приходится делать бойцу, остающемуся на посту под огнем неприятеля, парашютисту, прыгающему с самолета, и т. п.

При волевом усилии всегда имеется и мышечное напряжение. Припоминая какое-нибудь слово или внимательно рассматривая что-либо, мы напрягаем мышцы лба, глаз и т. п. Тем не менее отождествлять волевое усилие с мышечным напряжением было бы совершенно неверно. Это значило бы лишить волевое усилие его особого содержания.

Корнилов К. Н. 1948. С. 326–327

Имеется несколько определений волевого усилия. К. К. Платонов определял его как *переживание* усилия, являющееся *обязательным* субъективным компонентом волевого действия, Б. Н. Смирнов — как сознательное напряжение психических и физических возможностей, мобилизующих и организующих состояние и деятельность человека ради преодоления препятствий. Чаще всего под волевым усилием понимают сознательно и большей частью осознанно совершаемое внутреннее усилие над собой, являющееся толчком (импульсом) к выбору цели, к концентрации внимания на объекте, к началу и остановке движения и т. п.

В. К. Калин считает волевое усилие основным операциональным механизмом волевой регуляции. Он определяет волевое усилие как «однонаправленное регулирующее проявление сознания, приводящее к установлению или удержанию необходимого состояния функциональной организации психики» [1989а, с. 53].

С. И. Ожегов [1985] определяет усилие как напряжение сил. Именно в этом значении я понимаю и волевое усилие: это сознательное и преднамеренное напряжение физических и интеллектуальных сил человеком.

Исходя из такого понимания, я отличаю его от волевого импульса, осуществляющего запуск (инициацию) произвольных действий.

6.7. Природа волевого усилия

Природа волевого усилия до конца еще не раскрыта. Каковы физиологические механизмы возникновения волевого усилия, каким путем человек регулирует его интенсивность, т. е. энергию, — все это остается пока не выясненным до конца (что дает основание ряду психологов при объяснении волевых действий вообще обходиться без этого понятия или же не считать его главным механизмом волевой регуляции).

Например, В. А. Иванников не без оснований полагает, что до выяснения механизма волевого усилия еще далеко и что «само выделение волевого усилия во многом опирается на субъективные критерии, а не на объективные показатели. Ведь обычно, — пишет он, — о наличии волевого усилия судят по изменению результативности действий, а изменение результативности действий объясняют волевым усилием. Конечно, — заключает автор, — волевое усилие — это реальность, по крайней мере феноменологически. Однако надо найти объективные критерии его выделения и понять, что скрывается за волевым усилием» [1991, с. 123].

Попытки выявить психофизиологические механизмы волевого усилия приводят к выводу о существовании сложных зависимостей этого явления от характера второсигнальной импульсации (Е. И. Бойко), силы нервной системы, эмоциональной реактивности и других особенностей.

Во всех случаях здесь выступает качественное различие между мотивацией и волевым усилием. Если мотив — это то, ради чего совершается действие, то волевое усилие — это то, посредством чего осуществляется действие в затрудненных условиях. Никто не действует ради волевого напряжения. Волевое усилие — лишь одно из необходимых средств реализации мотива и цели. Но здесь необходимо подчеркнуть и другое: волевое усилие — это одно из главных средств личности, с помощью которого она осуществляет власть над своими побуждениями, избирательно пуская в действие одну мотивационную систему и затормаживая другую.

В ситуациях совпадения исходной мотивации с намерением сила мотивов и волевое усилие дополняют друг друга, что и обеспечивает наибольший успех деятельности. В случае же конфликта мотивов одинаковой силы исход борьбы определяется волевым импульсом (который имеет все признаки сознательного стимула), рефлекторно усиливающим один из альтернативных мотивов.

Селиванов В. И. 1992. С. 215

Что касается объективных критериев приложения человеком волевых усилий, то их долго искать не надо. Это и видимое воочию мышечное напряжение человека, находящее отражение в его мимике, во вздутых кровеносных сосудах, и увеличение суммарной электромиограммы в случае преодоления человеком физической усталости (в результате того, что мышечные волокна начинают работать не посменно, а одновременно), это и увеличение частоты сердечных сокращений. Даже «борьба мотивов» может явственно отражаться в физиологических показателях (в покраснении лица и обильном потоотделении на лбу). Короче говоря, поскольку волевое усилие отражает *произвольную мобилизацию человека (и не только на усиление побуждения, но и на его торможение)*, последняя (мобилизация) и приводит к изменению психического состояния и физиологических функций. Нечего и говорить, что подобных реакций лишь при изменении смысла действия (этим процессом В. А. Иванников подменяет волевое усилие) вызвать не удастся.

Волевые усилия наиболее отчетливо ощущаются человеком при физическом напряжении. Поэтому существует весьма распространенное мнение, что волевое

усилие всегда проявляется в известном мышечном напряжении. О природе ощущений, испытываемых человеком при волевых усилиях, У. Джемс писал: «Различные степени усилия, действительно испытываемые нами, когда мы производим то же движение, но по отношению к предметам, оказывающим неодинаковую силу сопротивления, все обусловлены центростремительными токами, идущими от нашей груди, челюстей, брюшной полости и других частей тела, в которых происходят симпатические сокращения мышц, когда прилагаемое нами усилие велико» [1991, с. 316–317].

Н. Н. Ланге также указал на три момента, с которыми связано ощущение волевого усилия. Первое — это ощущение изменения дыхания: усиленное закрытие голосовой щели и давление брюшного пресса; второе — идеомоторное напряжение скелетных мышц, причем как тех, которые должны быть использованы в действии, так часто и тех, которые не имеют отношения к действию; третье — внутренняя речь, т. е. сокращение преимущественно мышц гортани.

Позже К. Н. Корнилов утверждал, что при волевом усилии всегда имеется мышечное напряжение. Даже при интеллектуальном волевом усилии (например, при попытке вспомнить что-то) человек наморщивает лоб, нахмуривает брови, а при рассматривании — напрягает мышцы глаз.

В то же время К. Н. Корнилов не отождествлял волевое усилие с мышечным напряжением. Так, он писал: «...Отождествлять волевое усилие с мышечным напряжением было бы совершенно неверно. Это значило бы лишить волевое усилие его особенного содержания» [1941, с. 327]. Специфичное же содержание волевого усилия он видел в особом состоянии внутреннего напряжения или активности человека.

Н. Ах [1935] сформулировал «закон трудности», согласно которому прилагаемое усилие автоматизировано и поэтому не нуждается в опосредующих психических процессах для того, чтобы приспосабливаться к повышающейся трудности препятствия. По этому поводу Ах писал: «Возникающее на пути деятельности препятствие является мотивом для повышения напряжения воли и для концентрации внимания в том смысле, что напряжение воли инстинктивно возрастает с увеличением трудностей. Таким образом, когда мы говорим о действии этого закона, речь идет о непосредственном приспособлении поведения к имеющейся ситуации для достижения поставленной цели или решения поставленной задачи. Реально существующая и осознанная человеком трудность непосредственно, т. е. без актуализации каких-либо дополнительных, переходных психических процессов, ведет к усилению напряжения воли, чтобы он мог достичь своей цели, несмотря на препятствия» [с. 346].

Чтобы понять сущность волевого усилия, необходимо уяснить, для чего оно нужно, каковы его функции. В. А. Иванников справедливо считает, что оно нужно *для усиления побуждения* в случае возникновения препятствий, трудностей на пути достижения цели, т. е. для увеличения энергии.

Поэтому, говоря о волевом усилии, В. И. Селиванов [1975] задавал следующие вопросы:

1. Что представляет собою та психическая энергия, которую человек мобилизует, чтобы преодолеть противоборствующие тенденции и осуществить преднамеренное действие?

2. Каким образом человек сознательно мобилизует эту энергию? Только ли косвенным путем, через мотивацию, или также и прямым путем — по импульсу сознания, без перестройки исходной мотивации?
3. Откуда личность берет побудительную силу, когда ясно сознает, что одних намерений и целей недостаточно, чтобы преодолеть встретившиеся трудности и осуществить действие?

В. И. Селиванов признавал, что ответы на эти вопросы могут быть лишь гипотетическими.

Решающим фактором в указанных им ситуациях В. И. Селиванов считал волевое усилие, придающее энергию тем намерениям, которые выражают доминирующую в данный момент сознательную напряженность личности, но нуждаются в энергии, способной затормозить мешающие делу побуждения. Эта энергия мобилизуется средствами внешней и внутренней стимуляции, имеющими главным образом вербальный характер. Прямой призыв (или самопризыв) не колебаться, а выполнять действие, санкционированное сознанием самой же личности, вызывает посредством волевого усилия тот заряд психической энергии, который необходим для успешного выполнения данного действия.

В. И. Селиванов писал далее, что волевой импульс в форме, например, словесного сигнала-самоприказа, вызвав в коре мозга «второсигнальное возбуждение», посредством нисходящих связей извлекает из ретикулярной формации определенный заряд энергии. Этот заряд коренным образом перестраивает сложившееся до этого силовое соотношение мотивов и обеспечивает победу тому из них, который санкционируется в данный момент сознанием человека.

Я полагаю, исходя из фактов, добытых физиологами, что одним из механизмов усиления побуждения является мышечное напряжение, и поэтому-то оно и сопровождает волевое усилие. Это мышечное напряжение усиливает возбуждение центров, из которых исходит волевой импульс начала и исполнения действия (считается, что тонизация коры головного мозга на 60% обеспечивается за счет импульсации от мышц). Усиление же возбуждения коры головного мозга означает, что из упомянутых центров на рабочий орган посылается пусковой сигнал большей частоты, а следовательно, и большей силы, а это и приводит к мобилизации работающего органа (как известно, сила посылаемого из центров на периферию нервного возбуждения кодируется частотой нервных импульсов, идущих по нервам: чем больше частота импульсов, тем сильнее раздражается рабочий орган).

Волевое усилие выражается и в изменении дыхания, которое зависит от того, что человек натуживается. Последнее действие приводит либо к задержке дыхания, либо к резкому выдоху, сопровождаемому криком, или, в менее выраженной форме, — кряхтением. Кряхтит малыш, силящийся поднять тяжелую вещь, кряхтят немощные (недаром говорят: «Что кряхтишь, как старик»). В этом случае срабатывает висцеромоторный рефлекс (М. Р. Могендович [1957]): задержка дыхания и выдох увеличивают мышечную силу и быстроту реагирования по сравнению со вдохом. Объясняется это тем, что вегетативная нервная система тесно связана с двигательными центрами. Поэтому накапливающаяся при задержке дыхания углекислота возбуждает дыхательный центр, и это возбуждение передается и

на двигательные центры. Кроме того, напряжение дыхательных мышц также приводит к усилению проприорецептивной импульсации в кору головного мозга.

В. В. Богословский [1973] характеризовал волевое усилие количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержание его, и связывал появление этого усилия с возникающими препятствиями, затруднениями. Препятствия, отражаясь в сознании, порождают *состояние напряженности*, освободиться от которого можно либо отказавшись от преодоления трудностей, а следовательно, и от достижения цели, либо преодолев их, используя волевое усилие.

Таким образом, все вышеизложенное можно резюмировать следующим образом.

Имеются как сторонники, так и противники точки зрения, что волевая регуляция (я подчеркиваю — волевая, а не произвольная) связана с использованием волевого усилия. Как отмечает В. К. Калин, за волевым усилием скрывается особая активность во внутреннем плане сознания, направленная на мобилизацию возможностей человека. И хотя природа этой активности нам еще не ясна, попытки заменить волевое усилие другими психологическими феноменами — изменением смысла действия, самоприказами и мышечным напряжением — кажутся мне недостаточно обоснованными. В то же время отрицать роль этих факторов, равно как и эмоций, в качестве стимуляторов волевого усилия тоже нет оснований. Очевидно, степень проявления волевого усилия зависит от того, в какой мере эти механизмы используются при преодолении человеком трудностей и препятствий. Однако непосредственный (базовый) механизм волевого усилия остается загадкой, хотя можно выделить ряд признаков, характеризующих такое усилие:

1) ощущение внутреннего напряжения;
2) направленность внимания на выполняемое действие;
3) напряжение мышц, не участвующих в выполняемом действии (в том числе и мимических);
4) вегетативные проявления, в том числе и видимые (вздутие кровеносных сосудов, потовыделение на лбу и на ладонях, покраснение лица или, наоборот, выраженная бледность).

Если подходить к рассмотрению обсуждаемого вопроса с энергетических позиций, то можно сказать, что *волевое усилие — это концентрация энергии по месту и времени приложения*.

Вместе с тем механизм данной концентрации, регуляции волевого усилия (его увеличения, ослабления) во многом остается еще загадочным, хотя механизм доминанты, очевидно, используется.

6.8. Самостимуляция как механизм актуализации волевого усилия

Волевое усилие возникает не спонтанно, а под влиянием самостимуляции, которая является психологическим механизмом волевой активности. Одним из первых на сознательную самостимуляцию волевых усилий обратил внимание

В. И. Селиванов. В 1949 г. он выделил «субъективные» средства стимуляции волевых усилий (самоободрение, самоодобрение, самоприказ), описал основные особенности этих приемов и получил экспериментальные данные. Через самостимуляцию сознание человека вызывает волевое усилие и дает команду, где и как человеку действовать. Самостимуляция проявляется в разных формах в зависимости от индивидуального опыта человека и характера преодолеваемых трудностей. А. И. Высоцкий [1979] выявил четыре формы самостимуляции:

а) прямую (в виде фраз, слов, междометий);
б) косвенную (в виде образов, представлений);
в) абстрактную (в виде различных мыслей, выраженных во внутренней речи);
г) комбинированную (одновременное или поочередное применение указанных выше форм).

Иной раз нам не так мучительно покориться принуждению окружающих, как самим к чему-то себя принудить.

Ларошфуко

Конкретными приемами самостимуляции могут являться самоприказы, самоубеждение, самоодобрение, представление эмоционально положительно переживаемых ситуаций, воспоминания о своих прошлых успехах, примеры других людей, актуализация чувства долга, чувства собственного достоинства, чувства стыда, пробуждение самолюбия и пр.

Формирование самостимуляции определяется условиями, в которых формируется личность в целом. А. И. Высоцкий [1979] показал, что более успешно мобилизуются те школьники, которые испытывали значимые для развития личности внешние воздействия, побуждавшие к активной деятельности. Причиной этого, полагал А. И. Высоцкий, является интериоризация со временем внешних стимуляторов, особенно при положительном к ним отношении. Вместе с предметным содержанием этих воздействий интериоризируется и их побудительная функция. В результате, человек вырабатывает индивидуальный стиль волевой регуляции поведения. Таким образом, самостимуляция возникает как следствие интериоризации внешней стимуляции.

Самостимуляция, в какой бы форме она ни выступала, всегда связана со второй сигнальной системой. Б. Н. Смирнов писал [1974], что *самоободрение* способствует повышению эмоционального тонуса посредством прямых призывов и указаний (например, «Будь молодцом!») или косвенно — путем вызывания ободряющих мыслей и представлений, связанных с умалением трудности задачи, с будущим успехом, удовольствием, радостью. При *самоубеждении* используются логические рассуждения и доказательства достаточности своих возможностей для решения поставленной задачи и отсутствия веских оснований для сомнений относительно собственной готовности. *Самоприказ* применяется обычно тогда, когда другие виды самовоздействия не могут обеспечить волевого поведения и человек в императивной форме дает указание самому себе о безотлагательном действии.

Самостимуляция, носящая на начальных этапах нередко диффузный характер, с опытом становится все более дифференцированной, что позволяет направлять

ее в одних случаях на усиление выполняемой деятельности, в других — на борьбу с факторами, мешающими осуществлению этой деятельности.

6.9. Характеристики и виды волевого усилия

Волевое усилие может иметь различную степень выраженности как по *интенсивности*, так и по *длительности*. Эта степень и характеризует проявляемую тем или иным человеком силу воли.

Волевое усилие характеризуется и таким свойством, как *лабильность* (подвижность). Это свойство отчетливо проявляется в произвольном внимании и заключается в умении человека когда нужно — напрячь внимание, а когда можно — ослабить его интенсивность. Неумение расслаблять внимание приводит к быстрому психическому утомлению и, в конце концов, к невнимательности. То же можно сказать и о произвольном сокращении и расслаблении мышц.

Волевое усилие характеризуется также *направленностью*, в связи с чем различают такие его функции, как активация и торможение (запуск и остановку при наличии внешнего и внутреннего сопротивления, усиление и ослабление, ускорение и замедление). В различных ситуациях человек использует разные характеристики волевого усилия в разной степени: в одном случае прилагает максимум волевого усилия однократно, в другом — сохраняет волевое усилие определенной интенсивности длительное время, в третьем — тормозит реакции.

Виды волевых усилий. Волевое усилие может быть не только *физическим*, но и *интеллектуальным*. Приведу описание интеллектуального волевого усилия, сделанное знаменитым парапсихологом В. Мессингом: «Мне надо собрать все свои силы, напрячь все свои способности, сконцентрировать всю свою волю, как спортсмену перед прыжком, как молотобойцу перед ударом тяжелой кувалдой. Мой труд не легче труда молотобойца и спортсмена. И те, кто бывал на моих психологических опытах, иной раз видели капли пота, выступающие у меня на лбу» [Великие пророки, 1998, с. 198].

Интеллектуальные волевые усилия прилагаются человеком, например, тогда, когда он вчитывается в сложно написанный текст, пытаясь понять, что хотел сказать автор. К этому же виду волевых усилий можно отнести и напряжение внимания спортсмена на старте, когда он ждет сигнала к началу бега.

П. А. Рудик [1967] выделял следующие виды волевых усилий:

1. Волевые усилия при мышечных напряжениях.
2. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.
3. Волевые усилия при напряжении внимания.
4. Волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха.
5. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.

Придерживаясь этого принципа классификации волевых усилий, надо было бы сказать и о волевом усилии, связанном с преодолением нерешительности, страха перед возможной неудачей и т. д.

Б. Н. Смирнов [2000] выделял мобилизующие и организующие волевые усилия. *Мобилизующие* волевые усилия содействуют преодолению препятствий при

возникновении физических и психологических трудностей и реализуются при использовании приемов психической саморегуляции типа словесных воздействий: самоободрения, самоубеждения, самоприказа, самозапрещения и т. п. Все они, как писал упомянутый автор, являются приемами самомобилизации волевых усилий.

Организующие волевые усилия проявляются при технических, тактических и психологических трудностях в преодолении препятствий и реализуются путем употребления другой группы приемов психической саморегуляции. А именно используются различные виды *произвольной направленности внимания* на контроль за ситуацией и собственными действиями; противодействие отвлекающим внимание факторам (подавление непроизвольного внимания); идеомоторная подготовка; контроль за расслаблением мышц; регуляция дыхания; наблюдение за соперником; решение тактических задач и т. д. Основное назначение организующих волевых усилий — оптимизация психического состояния, координация движений и действий, экономное расходование сил.

При таком широком спектре функций, выполняемых организующим волевым усилием (сюда входит все, что не связано с мобилизацией), возникает сомнение: действительно ли выполнение всех этих контрольных действий связано с волевым *напряжением*, а не с волевым импульсом и простым привлечением внимания к решаемой задаче; не принимается ли за волевое усилие простая команда начать то или иное действие?

ГЛАВА 7

Волевые качества личности

7.1. Что такое волевые качества личности

Проявление воли (точнее было бы — силы воли, волевого усилия) в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах (свойствах) личности. При этом как само понятие «волевые качества», так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств. Ярким примером этого могут служить главы о воле в ряде учебников (К. М. Гуревич [1956]; П. А. Рудик [1974]), в которых вообще не говорится ни о силе воли, ни о волевых качествах.

До сих пор имеются большие трудности в разведении или идентификации понятий, обозначающих волевую активность. Проявляет ли ребенок, требующий от родителей, чтобы ему непременно сейчас купили понравившуюся игрушку, настойчивость, упорство? Всегда ли дисциплинированность и инициативность характеризуют силу воли? Почему у психологов решительность непременно упоминается вместе со смелостью? Где грань между нравственным и волевым качеством? Все ли волевые качества нравственны? Эти и ряд других вопросов представляют не только теоретический, но и практический интерес, так как от их решения зависят методы диагностики волевых проявлений и педагогические методы развития конкретного волевого качества.

В одной из своих работ В. А. Иванников утверждает, что все волевые качества могут иметь различную основу и лишь феноменологически объединяются в единое целое — волю. «...Анализ показывает, — писал он, — что все эти качества выводятся из других источников и по крайней мере связаны не только с волей, а значит не могут претендовать на роль отличительных признаков воли» [1985, с. 49]. Кроме того, в одной ситуации человек демонстрирует волевые качества, а в другой ситуации проявляет их отсутствие. Поэтому В. А. Иванников говорит о *так называемых* волевых качествах, хотя и не отрицает, что они отражают психические реальности.

Однако через несколько лет В. А. Иванников изменил свою позицию. В работе В. А. Иванникова и Е. В. Эйдмана уже утверждалось, что имеются волевые качества как частные (ситуативные) характеристики волевого поведения и волевые качества как постоянные (инвариантные) характеристики волевого поведения,

т. е. как личностные свойства. По этому поводу авторы писали: «...если у человека формируется устойчивое (пусть даже и ложное) представление о своей правоте во всех делах и суждениях, о своей способности разрешить любую ситуацию и справиться с любым делом, т. е. устойчивая высокая самооценка своих возможностей и высокий уровень притязания, то такой человек независимо от реального владения ситуацией будет часто проявлять в поведении настойчивость и другие волевые качества. Если же эти устойчивые образования подкреплены реальными возможностями человека, тогда можно говорить о волевых качествах не просто как о частных характеристиках поведения, а как о его инвариантах, т. е. личностных свойствах» [1990, с. 40].

Эта позиция близка той, которую ранее изложил В. И. Селиванов. Говоря о смелости, он подчеркивал, что личность может проявить смелость на уровне психических состояний, еще не обладая качеством смелости, и что «смелость, как и другие волевые качества, становится свойством личности, когда она не связана с той или иной конкретной ситуацией и становится *генерализованным способом поведения личности во всех ситуациях, где требуется оправданный риск* [курсив мой. — *Е. И.*], чтобы добиться успеха» [1982, с. 20].

Наличие ситуативных проявлений силы воли создает известные трудности в диагностике волевых качеств. Ведь о выраженности (наличии) какого-либо волевого качества мы судим с учетом того, как успешно человек справляется с трудностями. Но всегда ли эта успешность зависит только от волевых усилий? Если не всегда, то не подменяется ли тогда волевое качество как характеристика волевой регуляции характеристикой произвольного управления — мотивацией? И как выделить в этом случае вклад волевого усилия в преодоление какой-либо трудности? Например, смелый поступок может быть обусловлен как волевым качеством смелости, так и состоянием человека. Многие внешне героические поступки совершаются под влиянием аффекта, от безысходности ситуации, а не оттого, что человек смелый.

Имеет значение не только наличное состояние, но и оценка человеком значимости данной ситуации. В одном случае, несмотря на усталость, он будет проявлять силу воли, в другом, если посчитает, что ситуация не содержит в себе ничего важного для него, проявлять силу воли не будет.

А. И. Высоцкий, изучая проявление упорства (называемого им «настойчивостью»), выявил целый ряд внутренних причин, которые побуждали испытуемых продолжать решать поставленную в эксперименте задачу: наличие интереса; стремление быть не хуже других; стремление доказать себе, что можешь решить эту задачу; осмысленный подход к решению задачи (работа по определенной системе). Причем у разных испытуемых эти причины были различны. И тогда возникают вопросы, на которые автор, к сожалению, не дал ответа. Одинакова ли побудительная сила этих причин? Постоянно ли проявляется действие этих причин при решении трудных задач? Что побуждает испытуемых проявлять силу воли: мотив стремления к успеху (мотив достижения) как постоянная характеристика личности или ситуативный фактор — азарт соревнования с другими испытуемыми? А отсюда возникает главный вопрос — насколько характеристики данного волевого поведения зависели от волевого качества упорства? Для того чтобы это

выяснить, требовалось уравнять влияние всех ситуативных факторов, а также измерить проявление упорства у одного и того же испытуемого несколько раз и в разных ситуациях.

Таким образом, необходимо дифференцировать ситуативные волевые проявления как характеристики данного волевого поступка или волевого поведения (ситуативное проявление силы воли) и волевые качества как свойства личности (т. е. как устойчивое специфичное проявление силы воли в схожих, однотипных ситуациях).

Среди психологов имеются существенные разногласия по поводу сущности, содержания, количества и классификации волевых качеств.

Начну с того, что говоря о волевых качествах личности, авторы тут же переходят на другое словосочетание: «качества воли» — невольно отождествляя волю с личностью. На первый взгляд ничего серьезного в такой подмене нет. Но на самом деле это создает определенные теоретические трудности.

Так, В. А. Иванников пишет, что «отнесение волевых качеств к воле без выделения ее сущности и отличительных признаков является малообоснованным, а подход к пониманию природы воли через эти свойства оказывается для нас закрытым» [1991, с. 49]. В другом издании этой же книги В. А. Иванников утверждает, что «стремление увидеть за волевыми качествами человека особое образование — волю — пока не подкреплено какими-либо существенными доказательствами. Наоборот, имеется много фактов, свидетельствующих о самостоятельности каждого волевого качества и независимости их формирования друг от друга... Эти факты заставляют сомневаться в наличии воли как интегрального образования всех волевых качеств» [1998, с. 135].

Действительно, если придерживаться узкого взгляда на волю, т. е. рассматривать ее как проявление волевых качеств (силы воли), то вроде бы получается, что понятие «воля» происходит от понятия «волевые качества» как родовое обозначение последних. Но тогда возникает вопрос: почему эти качества называются волевыми? В рамках такого подхода ответа мы не найдем. Следовательно, воля так называется не потому, что она отражает существование волевых качеств, а волевые качества называются так потому, что они отражают существование воли, поскольку эти качества проявляются произвольно, по желанию самого человека, по его приказу себе. Именно произвольность проявления силы воли (волевого усилия) объединяет все волевые качества в одну общность — силу воли.

Однако понимание воли как произвольного управления позволяет относить к разряду волевых качеств особенности произвольного поведения, а не только волевой регуляции (напомню, что лишь волевая регуляция имеет ту специфику, в которой используются значительные волевые усилия). Это создает трудности в классификации волевых качеств.

Очевидно не случайно в учебниках по психологии определение понятия «волевое качество», как правило, не дается. Мне удалось найти только два описательных, объяснительных и одно прямое определение этого понятия.

По мнению В. А. Крутецкого [1957], волевые черты характера (так автор называл волевые качества личности) выражаются в готовности, умении и привычке сознательно направлять свое поведение, свою деятельность в соответствии с кон-

кретными принципами, преодолевая препятствия на пути к поставленным целям. При таком определении волевых черт характера они могут относиться как к воле в широком смысле (произвольности), так и к воле в узком смысле (волевой регуляции, силе воли). Специфика волевых качеств в этой формулировке не отражена.

В учебнике «Общая психология» [1986] волевые свойства личности трактуются как определенность и устойчивость типичных для личности способов осуществления волевых актов. Такая характеристика скорее подходит для стиля волевого поведения, чем для волевого качества.

Б. Н. Смирнов дал следующее определение: «Волевыми качествами личности называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий» [1984, с. 95].

Это, в принципе удачное, определение нуждается все же в некоторой корректировке, прежде всего потому, что волевые качества отражают не столько произвольное управление, сколько волевую регуляцию, связанную с напряженными волевыми усилиями. Кроме того, конкретные проявления воли могут отражать не только качество, но и уровень волевых усилий. Последний же не определяет сущность каждого волевого качества, его специфического содержания. Поэтому, чтобы не было неоднозначного толкования данного Б. Н. Смирновым определения, я скорректировал его следующим образом: *волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности*.

Здесь следует отметить, что специфика конкретных условий проявления силы воли обусловлена характером преодолеваемой трудности, а не видом деятельности. В связи с этим нельзя согласиться с немецким психологом В. Дойлем [1973], который утверждал, что решительность игрока и решительность скорохода (имеются в виду спортсмены) или прыгуна в воду — не одно и то же, и что между настойчивостью спринтера и настойчивостью пловца или конькобежца также имеются различия. С моей точки зрения, между спортсменами различных специализаций может быть разница только в степени выраженности этих волевых качеств, а не в их содержании.

В учебниках по-разному определяется сущность волевых качеств. В одних говорится, что это *проявление* воли, в других — что это *способность* человека, в третьих — что это *умение* преодолевать различные трудности, управлять собой и т. д. Но если, например, волевые качества — это умения, тогда стоит только научить человека этим умениям — и он начнет успешно преодолевать все трудности. Практика, однако, показывает, что это далеко не так.

А. Ц. Пуни полагал, что структура волевого качества соответствует структуре воли и включает интеллектуальные и моральные компоненты, а также умения преодолевать препятствия. О волевых качествах как способностях он предпочитал не говорить.

Полагаю, различное понимание сущности волевых качеств связано с тем, что разные авторы выделяют различные составляющие этих качеств. Любое качество, в том числе и волевое, я рассматриваю как *фенотипическую характеристику наличных возможностей человека, как сплав врожденного и приобретенного* (Е. П. Ильин [1981]). В качестве врожденного компонента выступает способность, обусловлен-

ная врожденными задатками (в частности — типологическими особенностями свойств нервной системы), а в качестве приобретенного в онтогенезе компонента — опыт человека: его умения и знания, связанные с самостимуляцией; сформированный мотив достижения, сформированная волевая установка не пасовать перед трудностями, становящаяся привычкой при их неоднократном успешном преодолении. Проявление каждого волевого качества зависит как от одного, так и от другого компонента, т. е. это и реализация способности к волевому усилию, и умение его проявлять.

7.2. Состав волевых качеств

Говоря о составе волевых качеств, я имею в виду их совокупность (их количество, различия и связи между ними). Разные авторы выделяют от 10 до 34 волевых свойств личности (Н. Ф. Добрынин [1964], В. К. Калин [1983], С. А. Петухов [1977], А. Ц. Пуни [1977], П. А. Рудик [1967], Р. Ассаджиоли [Assadgiolli, 1974]). На одной из конференций по воле было даже вынесено решение считать, что волевых качеств 20. Однако это не унифицировало перечень и определения волевых качеств в различных учебниках и учебных пособиях по психологии. Набор волевых качеств в них выглядит порой как случайный. Например, К. Н. Корнилов [1948б] относил к волевым качествам силу воли (!? – *Е. И.*), выдержку и самообладание, выносливость или настойчивость, решительность, самостоятельность и дисциплинированность. Х. Хекхаузен [2003] писал только об упорстве как поддержании устойчивости тенденции действия в процессе достижения цели. В отечественных книгах набор волевых качеств более широк. Чаще всего отмечаются такие качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность. К волевым качествам отнесены критичность, исполнительность, деловитость, прилежность и уверенность (В. И. Селиванов [1992]), что весьма сомнительно. В то же время ряд проявлений волевого усилия большой интенсивности (например, при выполнении спортивных упражнений силового, скоростного и точностного характера) до сих пор не получили своего наименования и поэтому не относятся к волевым качествам. Все это происходит потому, что в большинстве случаев как состав волевых качеств, так и их классификация определяются умозрительно, без экспериментального доказательства их самостоятельности и принадлежности именно к волевой регуляции.

Слабая дифференцированность волевых качеств отмечается даже в работах такого крупного специалиста по воле, как А. Ц. Пуни, который объединил эти качества попарно: решительность и смелость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание. В действительности это разные волевые проявления, что, например, показано М. С. Говоровым [1962] в отношении самостоятельности и инициативности. Он выделил три группы подростков: инициативных и самостоятельных, инициативных и несамостоятельных, самостоятельных и неинициативных. У А. Ц. Пуни только целеустремленность находится в одиночестве, хотя из ее описания не ясно, чем она отличается от настойчивости. Очевидно, это попарное объединение волевых качеств соответствует представлениям А. Ц. Пуни

о том, что в целостных волевых проявлениях личности волевые качества функционируют не изолированно друг от друга, а во взаимной связи.

Наглядным примером запутанности вопроса о выделении и дифференциации волевых качеств является и приводимая ниже табл. 7.1.

Таблица 7.1. Волевые особенности личности (по К. К. Платонову, 1984)

Волевые свойства	Цель и стремление к ней	Возможности и мотивы	Борьба и выбор мотивов	Решение	Осуществление решения
Сильная воля	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточные	Обоснованные и быстрые	Обоснованное, с интенсивным стремлением	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная, с интенсивным стремлением	Нормальные			Очень стойкое
Упрямство	Объективно-неоправданная	Определяются не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением		Необоснованное, с интенсивным стремлением	Стойкое
Податливость	Легко меняющаяся	Определяются внушающим влиянием других лиц		Легко меняется	Различное
Внушаемость	Отсутствуют			Дается извне	То же
Решительность	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточные, иногда чрезмерные	Быстрые, но не всегда обоснованные	Четкое и устойчивое	Стойкое
Нерешительность	То же	То же	Длительные	Отсутствует или часто меняется	Отсутствует
Слабоволие	Нечеткое, со слабым стремлением	Нечеткие	Незавершенные	Без стремления к его выполнению	Нестойкое

Как видно из таблицы, к волевым особенностям К. К. Платонов почему-то приписывал внушаемость и податливость. Также слабо обосновано отнесение к волевым качествам дисциплинированности, самостоятельности, мужества, самоотверженности и принципиальности.

А. Ц. Пуни считал, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Поэтому совокупность волевых качеств [читай: волевую сферу личности. — *Е. И.*] следует рассматривать как подвижную, динамическую систему, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой» [1973, с. 152].

Та или иная совокупность волевых качеств, как полагал А. Ц. Пуни, определяется устойчивыми, объективными условиями конкретного вида деятельности. Ими детерминируются прежде всего ведущие волевые качества, с развитием которых связан успех преодоления препятствий, типичных для данного вида деятельности, а также волевые качества, которые подкрепляют, поддерживают веду-

щие. Исходя из этой концепции, А. Ц. Пуни выделял разные структуры волевой сферы (сочетания волевых качеств) для представителей разных видов спорта.

Однако априорно установленная необходимость проявления тех или иных волевых качеств в каком-то виде деятельности еще не означает, что эти качества действительно имеются у человека, осуществляющего данную деятельность. Для занятий спортивной гимнастикой, например, требуется смелость, однако оказалось, что даже среди мастеров спорта по гимнастике 20% составляют лица с низким уровнем смелости (Н. Д. Скрябин [1976]). Следовательно, вопреки убежденности А. Ц. Пуни в том, что спортивная гимнастика развивает смелость, ее не так-то легко развить, даже если деятельность требует проявления этого качества.

В этих взглядах А. Ц. Пуни совершенно отчетливо виден деятельностный подход к личности, согласно которому все ее особенности формируются в процессе самой деятельности. Однако вопрос формирования волевой сферы, развития волевых качеств довольно сложен и едва ли на него можно дать однозначный ответ (см. главу 9). Достаточно указать на то, что проявление многих волевых качеств зависит от типологических особенностей свойств нервной системы, т. е. имеет генетическую основу.

7.3. Структура и общие характеристики волевых качеств

П. А. Рудик отмечал, что «...изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим следствием научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Вне такого психологического изучения методика волевого воспитания приобретает грубо эмпирический характер и нередко приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель» [1962, с. 9]. Между тем изучению этого вопроса психологи не уделяют должного внимания. Как и любые качества личности, волевые качества имеют горизонтальную и вертикальную структуру.

Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы. Однако, признавая это, в ряде случаев психологи допускают ошибку в изложении данного вопроса. Дело в том, что эти авторы, полагаясь на авторитет И. П. Павлова, считают, как и он, что есть хорошие и плохие типологические особенности. К хорошим отнесены сильная нервная система, подвижность и уравновешенность нервных процессов, к плохим — противоположные типологические особенности. В соответствии с этим во многих учебниках до недавнего времени бездоказательно утверждалось, что хорошая успеваемость в учебе, высокие достижения в спорте и т. д. присущи только лицам с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой. Той же точки зрения придерживался А. П. Рудик, полагая, что «положительными волевыми качествами (смелость, решительность, стойкость и др.) обычно обладают спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, в то время как отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие, страх [? — *Е. И.*] и др.)

имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы» [1967, с. 182]. Это утверждение имеет мало общего с реальностью.

Установлено (Н. Д. Скрябин [1972б]), что низкая степень смелости (боязливость) зависит от определенного комплекса типологических особенностей: слабая нервная система, преобладание торможения по «внешнему» балансу, подвижность торможения. Среди представителей тех видов спорта, которые связаны с переживанием страха и отсутствием страховки (прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду), почти нет спортсменов с этой типологической триадой.

Высокая степень решительности обусловливается подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации — и сильной нервной системой. Кроме того, высокая степень решительности отмечается у лиц с низким уровнем нейротизма (И. П. Петяйкин [1975а]).

Высокая степень терпеливости имеет связи с инертностью возбуждения, с преобладанием торможения по «внешнему» балансу и возбуждения по «внутреннему» балансу, с сильной нервной системой (М. Н. Ильина [1986]).

Таким образом, *каждое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру*, которая в одних компонентах способна совпадать у разных волевых качеств, а в других — расходиться. Например, люди, у которых отмечается высокая степень терпеливости, могут и не обладать высокой степенью решительности, так как два типологических признака из четырех у них противоположны тем, которые обусловливают высокую степень решительности. Даже сила нервной системы, которая некоторыми исследователями не совсем правомерно рассматривается как синоним силы воли, не связана с решительностью, проявляемой в обычной, неопасной ситуации.

Вертикальная структура. Все волевые качества имеют сходную вертикальную структуру. Это сходство состоит в том, что каждое волевое качество представляет собой как бы трехслойный пирог. Снизу лежат природные задатки — нейродинамические особенности; на них накладывается второй слой — волевое усилие, которое инициируется и стимулируется образующими третий слой социальными, личностными факторами: мотивационной сферой, прежде всего нравственными принципами человека (моральными компонентами воли, о которых говорил И. М. Сеченов). И от того, насколько у человека выражена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении, во многом зависит степень выраженности каждого волевого качества.

При этом в каждом волевом качестве роль вертикальных компонентов может быть разной. Это отчетливо проявилось в исследовании Е. К. Фещенко [1999]. Он изучал степень выраженности ряда «родственных» волевых качеств (терпеливости, упорства и настойчивости) в зависимости от имеющихся у испытуемых типологических особенностей свойств нервной системы — с одной стороны, и потребности достижения — с другой стороны. Для всех этих качеств была характерна связь с типологическим комплексом терпеливости, о котором говорилось выше. Однако связь эта для каждого качества оказалась разной: более тесной — для качества терпеливости и менее тесной (слабой) — для качества настойчивости. В отношении связи этих волевых качеств с потребностью достижения выявилась

обратная зависимость: наиболее тесной была связь с настойчивостью и слабой — с терпеливостью (графически эти зависимости показаны на рис. 7.1).

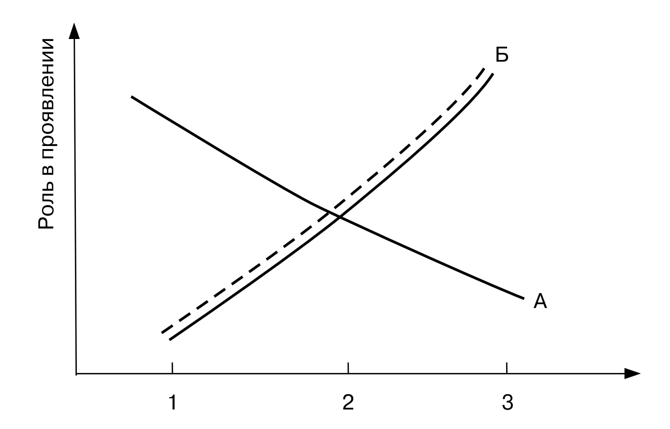


Рис. 7.1. Зависимость проявления волевых качеств от мотивационных и нейродинамических особенностей:
1 – терпеливость, 2 – упорство, 3 – настойчивость.
Сплошная линия – типологический комплекс терпеливости, пунктирная линия – потребность достижения

Таким образом, становится очевидным, что терпеливость в большей степени определяется природными задатками, типологическими особенностями свойств нервной системы (а по некоторым данным, и биохимическими характеристиками работы организма), а настойчивость — в большей мере мотивацией, в частности потребностью достижения. Упорство же занимает промежуточное положение, и для проявления этого волевого качества одинаково важно как то, так и другое.

В связи с различной психофизиологической структурой волевых качеств и их дифференцированным проявлением попытки определения выраженности силы воли как интегрального, а точнее суммарного показателя волевого развития, мне представляются недостаточно обоснованными, так же как и выделение типов волевой активности в качестве устойчивых характеристик личности, волевых компонентов характера (что имеет место в лаборатории В. И. Селиванова).

Например, в работе А. С. Зобова [1983] выделены следующие типы волевой активности: «гармонически развитые», т. е. проявляющие волевую активность как в умственной, так и физической деятельности; «практики», проявляющие высокую волевую активность только в физической деятельности; «теоретики», проявляющие волевую активность в основном в умственной деятельности, и люди «с ослабленным развитием воли», имеющие низкую активность в любой деятельности.

Очевидно, что выделение «практиков» и «теоретиков» основано на различном интересе учащихся к тем или иным предметам, на склонности к интеллектуальной или физической активности, т. е. на различной мотивации. Поэтому, выделяя эти типы произвольной активности, следовало бы говорить о широте и гармоничности интересов, а не о гармоничности развития воли.

Общие характеристики волевых качеств. Характеризуя волевые качества, В. И. Селиванов говорил о присущих им *общих свойствах*: широте, силе и устойчивости. *Широта* или *узость* волевого качества определяется через количество деятельностей, в которых оно отчетливо проявляется. *Сила* волевого качества — уровнем проявления волевого усилия, направленного на преодоление трудностей. Главным признаком *устойчивости* волевых качеств служит степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях. Соотношение этих свойств у разных людей может быть разным.

7.4. От чего зависит уровень проявления волевых качеств

Уровень проявления волевого качества, как уже говорилось, определяется не только константными факторами (способностью к волевому напряжению, которая, к сожалению, не измеряема, типологическими особенностями, устойчивыми свойствами личности), но и ситуативными (интенсивностью потребности, силой эмоции). Поэтому В. А. Иванников указывает на то, что часто трудно или невозможно определить, проявляется ли настойчивость или другое волевое качество как личностное (т. е. постоянно актуализируемое) качество или как следствие действия определенного мотива, уровня притязаний, самооценки или внешних обстоятельств.

Многокомпонентность структуры волевых качеств ставит вопрос о том, какую роль играет чисто волевой компонент (волевое усилие) в наблюдаемых нами волевых проявлениях. В частности, В. К. Калин полагает, что свойства нервной системы и темперамента оказывают влияние не на эффективность волевого регулирования, а на частоту возникновения ситуаций, требующих такого регулирования. «Поэтому определение уровня эффективности волевого регулирования вряд ли целесообразно проводить без предварительного изучения типологических свойств нервной системы, — пишет В. К. Калин. — В противном случае мы можем принять за проявление положительных или отрицательных качеств волевого регулирования совсем другие свойства (например, низкую эмоциональную возбудимость квалифицировать как хорошую выдержку и т. п.)» [1989б, с. 24].

Вопрос, поставленный В. К. Калиным, задевает самую больную точку в понимании механизмов эффективности волевого регулирования. Человека называют смелым, потому что он успешно справился с возникшим состоянием страха, и трусливым — потому что он плохо справился с этим состоянием. Отсюда первый причисляется к лицам с сильной волей, а второй — к лицам со слабой волей. Но может быть, воля здесь ни при чем? Может быть, в силу имеющихся типологических особенностей свойств нервной системы, у первого развивается менее выраженное состояние страха, а у второго — более выраженное? Тогда при одинаковом волевом напряжении первому легче справиться с этим состоянием, чем второму. В результате различная эмоциональная реактивность этих двух людей принимается нами за разную силу воли.

В настоящее время для окончательного ответа на этот вопрос не имеется достаточно данных. Приведу результаты исследования Н. Д. Скрябина [1974а] по вы-

явлению физиологических сдвигов у смелых и трусливых при воздействии на них неожиданного сильного раздражителя, вызывавшего испуг, и при выполнении ими субъективно опасных физических упражнений, вызывавших состояние страха.

Испуг, как говорил К. Д. Ушинский, — это «внезапный страх». Он появляется при неожиданном сильном раздражителе, например при выстреле или при неожиданной потере точки опоры. И. М. Сеченов рассматривал испуг как инстинктивное явление, а защитные действия, возникающие под его влиянием, — как непроизвольные. И. П. Павлов тоже указывал на то, что испуг надо понимать как безусловный рефлекс, исходящий из подкорковых центров вследствие торможения коры головного мозга. Защитные реакции при этом проявляются в виде вздрагивания, шарахания в сторону, вскрикивания. Также наблюдается реакция вегетативной системы: изменение частоты и ритма сердечных сокращений, увеличение кожно-гальванической реакции (КГР). После резко возросшего уровня активации наступает тормозная реакция, приводящая к мышечному расслаблению, к замедлению простой сенсомоторной реакции, что показали еще в начале XX в. В. Вундт и В. В. Срезневский. Так как испуг — явление инстинктивное, уровень смелости человека не играет особой роли в его возникновении: испуг от сильного раздражителя случается у всех. Иначе обстоит дело с *величиной реагирования* у смелого и трусливого на неожиданный сильный раздражитель. Проведенное Н. Д. Скрябиным исследование показало, что неожиданный сильный звук типа выстрела вызывал значительно большее увеличение частоты пульса у лиц с низким уровнем смелости при наличии, кроме того, у ряда испытуемых аритмии сердечных сокращений — чего у лиц с высоким уровнем смелости не наблюдалось (рис. 7.2).

Характерно, что у женщин пульсовая реакция выражена в значительно большей степени, чем у мужчин, независимо от уровня смелости.

Несмотря на то, что по высоте КГР особых различий между лицами с высоким и низким уровнем смелости не выявилось, длительность КГР оказалась больше у последних (рис. 7.3).

У лиц с низкой степенью смелости при неожиданном сильном звуке тремор увеличился больше, чем у лиц с высокой степенью смелости (рис. 7.4).

Существенные различия между лицами с разным уровнем смелости обнаружились в реагировании на тот же звук, когда он ожидался, т. е. когда возникал уже страх, а не испуг. Пульсовая реакция у тех и других изменилась (как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения частоты сердечных сокращений; последнее наблюдалось только у лиц с низким уровнем смелости). КГР при ожидании звука у лиц с высоким уровнем смелости повысилась весьма незначительно, в то время как у лиц с низким уровнем смелости — весьма существенно. Кроме того, у последних длительность этой опережающей звук реакции была большей (рис. 7.3). Наконец, у лиц с высоким уровнем смелости тремор при ожидаемом звуке хотя и повысился, но меньше, чем при неожиданном звуке. У лиц же с низким уровнем смелости при ожидаемом звуке тремор увеличился еще больше, чем при неожиданном.

Аналогичные результаты были получены при выполнении физических упражнений, вызывавших у испытуемых боязнь. У одних лиц с низким уровнем смелости частота сердечных сокращений повышалась, причем в значительно большей степени, чем у лиц с высоким уровнем смелости, у других — снижалась (чего не обнаруживалось у лиц с высоким уровнем смелости). Повторное выполнение

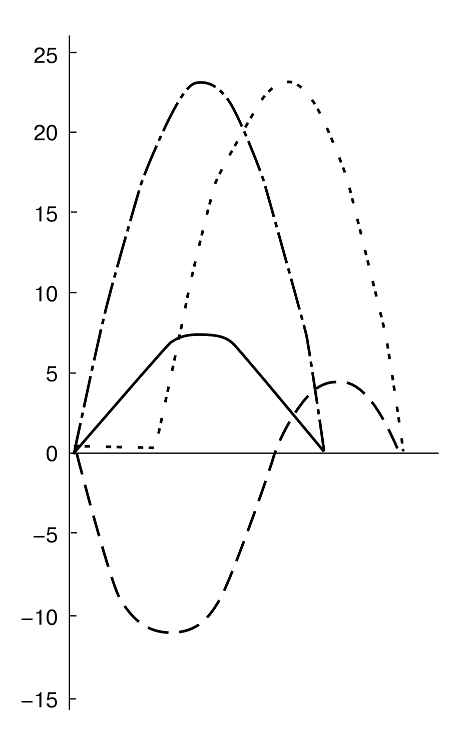


Рис. 7.2. Изменение частоты сердечных сокращений при неожиданном сильном раздражителе у лиц с различной степенью смелости
По вертикали – изменение ЧСС (в процентах от исходной частоты), по горизонтали – время, с. Сплошная линия – реакция лиц с высокой степенью смелости; пунктирная, штрихпунктирная – различные виды реакций лиц с низкой степенью смелости

упражнения лицами с высоким уровнем смелости приводило к снижению вегетативной реакции, в то время как у лиц с низким уровнем смелости реакция возрастала (Б. Н. Смирнов [1970], Н. Д. Скрябин [1974а]).

Исследование Б. Н. Смирнова, М. А. Брегмана и В. И. Киселёва [1970] тоже выявило, что у боязливых сдвиги ЧСС, тремора и времени реакции при выполнении опасного упражнения (падение с высоты 125 см спиной назад на руки страхующих) были бóльшими, чем у смелых, а это свидетельствует о большей выраженности у них астенических переживаний. При повторных попытках у смелых возникало состояние стенического типа — «боевое возбуждение», по Б. М. Теплову, связанное с переживанием приятной взволнованности и даже с удовольствием от выполнения упражнения.

Таким образом, эти данные подкрепляют предположение о том, что разный уровень проявления волевых качеств может зависеть от разного уровня эмоциональной реактивности, обусловленного в свою очередь типологическими особенностями свойств нервной системы. У трусливых, имеющих иной, чем у смелых, комплекс типологических особенностей, эмоциональная реактивность выше, что

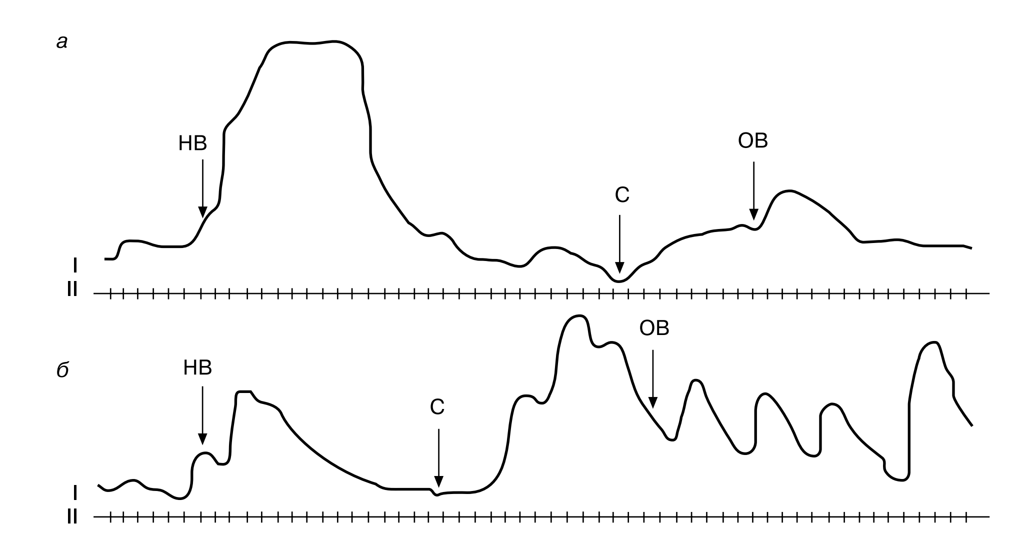


Рис. 7.3. Индивидуальные показатели КГР у лиц с различной степенью смелости:
а – у испытуемого с высокой степенью смелости, *б* – у испытуемого с низкой степенью смелости.
I – КГР, II – отметка времени, с.
НВ – момент неожиданного выстрела, С – сигнал о повторном выстреле,
ОВ – момент ожидаемого выстрела

приводит к большей степени переживания страха, который, естественно, подавить труднее. Эти данные не могут повлиять на оценку уровня проявления смелости, но заставляют усомниться в том, что полученная оценка имеет отношение к силе воли, а если идти в рассуждениях еще дальше, то встает вопрос — являются ли трусливые «слабовольными».

Однако данное мнение может быть справедливым только в отношении тех волевых качеств, с помощью которых преодолеваются *эмоциональные* состояния, мешающие достижению цели. Но перечень волевых качеств на них не заканчивается. Есть волевые качества, не связанные с преодолением эмоций.

К таким качествам относится терпеливость. Парадоксальность в этом случае состоит в том, что у лиц со слабой нервной системой усталость появляется позже, чем у лиц с сильной нервной системой (за счет более экономного расходования энергии, хотя, казалось бы, следовало ожидать обратного).

7.5. Насколько объективно оценочное суждение о волевых качествах

Среди психологов вообще и в особенности среди спортивных психологов распространен метод выявления уровня развития воли и волевых качеств путем наблюдения и самонаблюдения и оценки этого уровня в баллах. Естественно, возникает вопрос — насколько отражают эти оценки и самооценки реальный

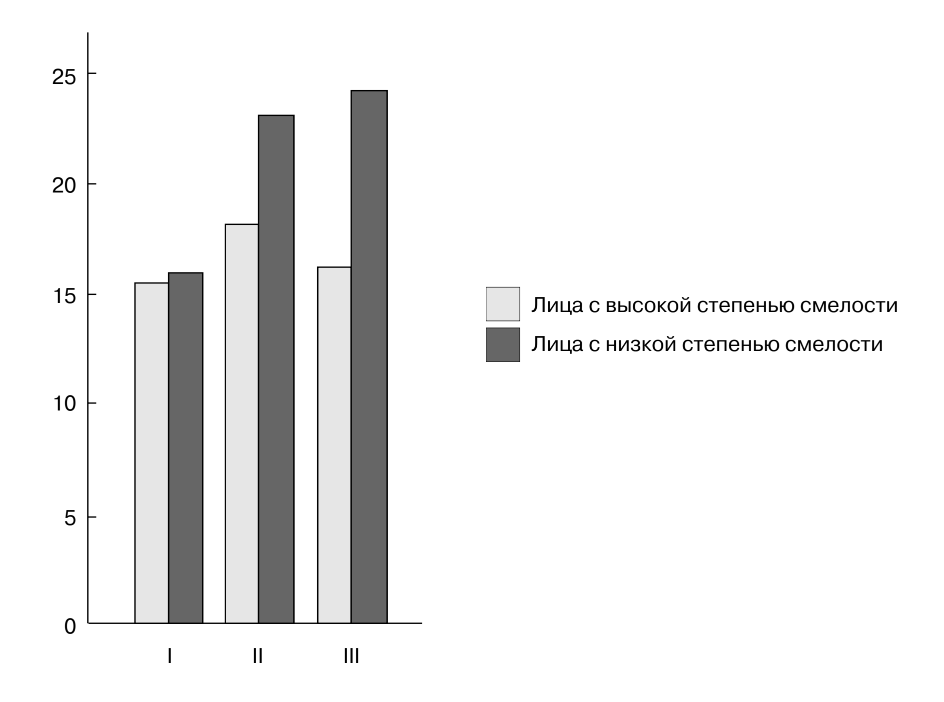


Рис. 7.4. Изменение тремора при неожиданном звуковом раздражителе:
По вертикали – изменение тремора (в условных единицах); по горизонтали: I – исходный уровень тремора, II– после неожиданного раздражителя, III – после ожидаемого раздражителя

уровень развития волевой сферы. Поводом для сомнения послужили три обстоятельства: 1) несовпадение самооценок с оценками со стороны; 2) высокие корреляции между оценками различных волевых качеств, которые испытуемый дает другим, а также между оценками собственных волевых качеств и 3) частое несовпадение самооценок с уровнем волевых качеств, выявляемым экспериментальным путем.

Доказательством первого положения являются результаты исследования, проведенного Н. М. Сараевой [1979]. Они свидетельствуют о том, что оценки собственных волевых качеств у подростков выше, чем оценки тех же качеств, данные воспитателями. А. Высоцкий [1973] показал, что оценка своих волевых качеств у студентов совпала с оценкой этих качеств, данной товарищами по группе, только в 40% случаев; завышенные самооценки отмечались в 21% случаев, а заниженные — в 39% случаев. Расхождения в собственной оценке своей силы воли и оценках силы воли, данных одноклассниками, зафиксированы и в работе В. Е. Гурина [1970б]: безвольными назвали себя 26% старшеклассников, в то время как оценки со стороны выявили слабоволие только у 4% учащихся.

Данные, доказывающие второе положение, имеются в работах Б. Н. Смирнова, Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт, А. И. Высоцкого и др. Например, обобщенность поставленных тренерами оценок волевых качеств своих учеников обнаружена

Б. Н. Смирновым [1986]. Так, оценка смелости имеет тесные корреляции с оценками выдержки и самообладания (0,771), инициативности и самостоятельности (0,766), настойчивости и упорства (0,528). В работе Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт [1976] приводятся высокодостоверные корреляции между данными друг другу учащимися 9-го класса оценками таких волевых проявлений, как ответственность, целеустремленность, организованность, настойчивость, умение владеть собой и принципиальность. Наличие высокой корреляции между различными волевыми качествами выявил и А. И. Высоцкий [1974].

В исследовании В. И. Абраменко [1974] было показано, что количество взаимосвязей между волевыми качествами определяется уровнем развития волевой регуляции: чем он выше, тем теснее связи (у школьников со слабым уровнем развития волевой регуляции таких связей вообще не было). Правда, из работы не ясно, как объективно оценивался уровень развития волевой регуляции.

В исследовании Е. К. Фещенко выявлены высокодостоверные связи между оценками своей настойчивости, упорства и терпеливости во всех изученных возрастных группах — от первоклассников до студентов. Совпадает и возрастная динамика изменения оценок этих трех волевых качеств у себя: некоторое возрастание самооценок от 1-го к 5-му классу, а затем снижение к 8–9-м классам и небольшое их повышение в старших классах и у студентов (рис. 7.5). Заметим, что снижение уровня самооценок свидетельствует о повышении критичности старших подростков и юношей; это, по данным В. Е. Гурина [1970б], приводит даже к занижению оценки своих волевых качеств. 56% старшеклассников заявили, что они не обладают достаточной силой воли.

Таким образом, если верить самооценкам школьников, то самыми волевыми оказываются учащиеся младших классов. Естественно, поверить в это трудно. Вероятно, более высокие самооценки у этих учащихся связаны не с большей силой воли, а со слабо развитой самокритичностью. При повышении самокритичности с возрастом уровень самооценок становится ниже и, очевидно, адекватнее.

Итак, исходя из анализа самооценок, получается, что если у субъекта имеется высокий уровень развития одного волевого качества, то и все остальные качества развиты у него хорошо, и наоборот, если у него имеется низкий уровень развития одного волевого качества, то и остальные волевые качества развиты у него плохо. Если это так, то можно говорить о волевых и безвольных людях, а также о решающей роли в проявлении любого волевого качества какого-то единого фактора, например морального компонента воли или мотивации достижения. Так, Е. К. Фещенко обнаружил тесные связи мотивации достижения у студентов со всеми тремя рассматриваемыми волевыми качествами, у 10-, 11-классников — с двумя качествами, а у 9-классников — только с настойчивостью (табл. 7.2).

Таким образом, допустимо говорить о том, что, во-первых, чем старше учащиеся, тем большую роль может играть мотивация достижения в проявлении ими волевых качеств, связанных с достижением цели, т. е. в проявлении целеустремленности; во-вторых, мотивация достижения, очевидно, имеет разное значение для проявления настойчивости, упорства и терпеливости. Это видно как по тесноте связей, так и по уровню значимости (р). Осторожность, с которой я выска-

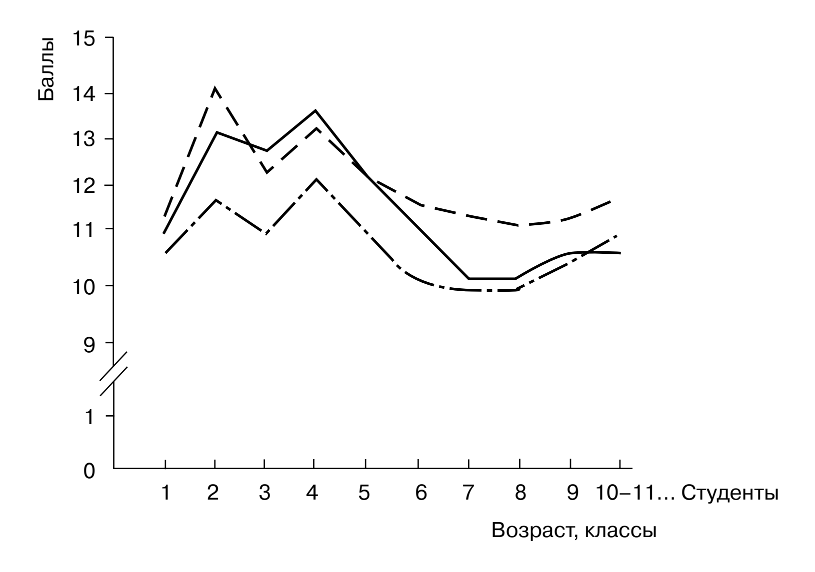


Рис. 7.5. Изменение с возрастом оценки своих волевых качеств (по данным Е. К. Фещенко) Сплошная линия — настойчивость, пунктирная — упорство, штрихпунктирная — терпеливость

зываю эти предположения, обусловлена тем, что данные связи выявлены между субъективными показателями — оценками своих волевых качеств и своей потребности в достижении. Насколько адекватны эти самооценки, неизвестно, хотя наличие их связи с типологическими особенностями свойств нервной системы дает основание для оптимизма.

Еще одним общим фактором, определяющим обобщенный характер самооценок волевых качеств, как по моим данным, так и по данным Е. К. Фещенко, могут быть типологические особенности свойств нервной системы. Так, лица, высоко оценивающие у себя терпеливость, упорство и настойчивость, отличаются выраженным типологическим комплексом терпеливости (см. предыдущий параграф),

Таблица 7.2. Коэффициенты корреляции оценок своего уровня мотивации достижения с оценками своих волевых качеств

Волевые качества	Школьники			Студенты (n = 65)
	9-й класс (n = 38)	10-й класс (n = 32)	11-й класс (n = 30)	
Терпеливость	0,22	0,28	0,30	0,29 $p < 0,03$
Упорство	0,29	0,36 $p < 0,04$	0,37 $p < 0,05$	0,40 $p < 0,01$
Настойчивость	0,32 $p < 0,05$	0,41 $p < 0,02$	0,43 $p < 0,02$	0,44 $p < 0,01$

в то время как у лиц, низко оценивших у себя настойчивость, упорство и терпеливость, величина, характеризующая выраженность этого комплекса, отрицательна, т. е. у них типологические особенности свойств нервной системы не способствуют проявлению терпеливости (табл. 7.3).

Таблица 7.3. Величина выраженности типологического комплекса терпеливости у лиц с высоким и низким уровнем самооценки волевых качеств

Волевые качества	Величина выраженности типологического комплекса (усл. ед.)	
	высокий уровень качества	низкий уровень качества
Терпеливость	+66,7	–87,5
Упорство	+41,6	–62,5
Настойчивость	+28,9	0,0

Правда, нельзя не отметить, что типологический комплекс терпеливости поразному связан с самооценками различных волевых качеств: он больше выражен у лиц, дающих высокую оценку своей терпеливости, чем у лиц, высоко оценивающих свое упорство; а у последних — больше, чем у лиц, дающих высокую оценку своей настойчивости. И наоборот, антикомплекс терпеливости меньше выражен у лиц, дающих низкую оценку своей настойчивости, больше — у лиц, низко оценивающих свое упорство, и еще больше — у лиц, дающих низкую оценку своей терпеливости. Вероятнее всего это означает, что данный типологический комплекс больше всего обусловливает проявление терпеливости, меньше — упорства; и еще меньше — настойчивости. То, что этот типологический комплекс оказался одинаковым для всех трех волевых качеств, можно объяснить их «родством», так как все они связаны с терпением, проявляемым в различной форме.

Обратимся к третьему положению, вызывающему сомнение в объективности оценок своих волевых качеств, согласно которому результаты определения волевых качеств экспериментальным путем часто расходятся с данными, получаемыми путем оценки тех же волевых качеств, сделанной самим субъектом.

Е. К. Фещенко не выявил корреляции у школьников младших и средних классов между оценками своей терпеливости и показателями этого волевого качества, полученными при удержании усилия на динамометре. Корреляция возникла только у старших школьников и у студентов, очевидно, в связи с повышением адекватности самооценок (табл. 7.4).

По данным Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт [1976], объективный показатель терпеливости не обнаружил значимых связей и с оценками различных волевых проявлений, данными учащимися друг другу. В исследовании Т. И. Шульги [1994а] было показано, что развитие различных волевых качеств не всегда приводит к высокой корреляции между ними. Правда, в некоторых исследованиях такие связи выявляются, но их обилие настораживает. Так, Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт обнаружили высокодостоверные связи между взаимооценками многих волевых качеств и оценкой настойчивости (упорства), определенной экспериментальным путем с помощью задач Кооса.

Таблица 7.4. Коэффициенты корреляции между объективным показателем терпеливости и оценками своих волевых качеств

Классы и количество в них учащихся	Коэффициенты корреляции		
	настойчивость	упорство	терпеливость
1 (n = 44)	0,07	0,08	0,09
2 (n = 43)	0,13	0,12	0,16
3 (n = 53)	0,08	0,02	0,16
5 (n = 44)	–0,23	–0,22	0,03
6 (n = 52)	0,22	0,07	0,20
7 (n = 60)	0,10	–0,01	0,22
8 (n = 74)	0,22	–0,07	0,25 ($p < 0,04$)
9 (n = 38)	–0,11	0,05	0,29
10 (n = 32)	–0,45	–0,32	0,52 ($p < 0,004$)
11 (n = 30)	–0, 08	–0,18	0,49 ($p < 0,01$)
Студенты (n = 119)	0,09	0,03	0,35 ($p < 0, 001$)

Аналогичные связи выявлены в работе Н. И. Александровой и Т. И. Шульги [1987] между оценкой настойчивости (упорства), определявшейся экспериментальным путем, и оценками решительности, самостоятельности, организованности, выдержки, целеустремленности и т. д.

Существенные расхождения имеются в возрастной динамике показателей волевых качеств, измеренных экспериментальным путем и методом самооценок. По данным, полученным с помощью самооценок, показатель терпеливости к старшим классам снижается, а по экспериментальным измерениям, именно в старших классах он резко возрастает (М. Н. Ильина [1974б]).

Все это ставит перед нами ряд вопросов. Первый: *чем обусловлена выявляемая обобщенность оценок у себя различных волевых качеств субъектами?* Ответ на него, очевидно, надо искать в том, что и силу воли в целом, и отдельные ее проявления как дети, так и взрослые представляют неадекватно и недифференцированно. В. А. Крутецкий [1957] приводил выдержки из высказываний старших школьников о волевых и безвольных людях. Один учащийся написал, что чуткость — это свойство слабовольных людей, а настоящий мужественный человек должен быть прямым, холодным, непреклонным, грубоватым и резким. Другой написал, что «мужество или смелость — это действие с риском для жизни, когда человек идет на самое опасное дело, все равно ради чего. Важно, что не боится. Глупая смелость лучше, чем умная трусость».

Д. Г. Ребизов [1973] отмечал, что у школьников 5-го класса имеются трудности в раскрытии большинства понятий, связанных с тем или иным волевым качеством. Многие 5-классники допускают грубые ошибки при раскрытии этих понятий, подменяют одно волевое качество другим. Лишь к 7–8-му классам возрастает количество правильных ответов (до 49–56%).

По данным В. Е. Гурина [1970а], старшеклассники важнейшими волевыми качествами называли силу воли (34%), мужество (32%), настойчивость (30%), целеустремленность (28%), готовность к преодолению трудностей (14%), т. е. обобщенные критерии силы воли. Конкретные же волевые качества — смелость, выдержку, решительность — называли только 2–10% учащихся.

Второй вопрос: *действительно ли корреляции между оценками разных волевых качеств у других или между оценками этих качеств у себя свидетельствуют об одинаковости оценивания субъектами разных волевых качеств?*

Исходя из данных Е. К. Фещенко, на этот вопрос можно дать отрицательный ответ. Несмотря на наличие тесных корреляций между оценками своих волевых качеств, они оценивались школьниками по-разному. У школьников всех классов и у студентов среднегрупповая оценка своего упорства была выше, чем оценка терпеливости. В половине классов выше терпеливости оценивалась и настойчивость (только у юношей 10–11-го классов и у студентов терпеливость оценивалась выше, и, возможно, не случайно, так как все обследованные студенты были спортсменами, т. е. отчетливо представляли себе, что такое физическое утомление).

По данным Е. К. Фещенко, упорство чаще оценивалось выше, чем настойчивость. Причем чем старше были обследованные, тем отчетливее это проявлялось (рис. 7.6).

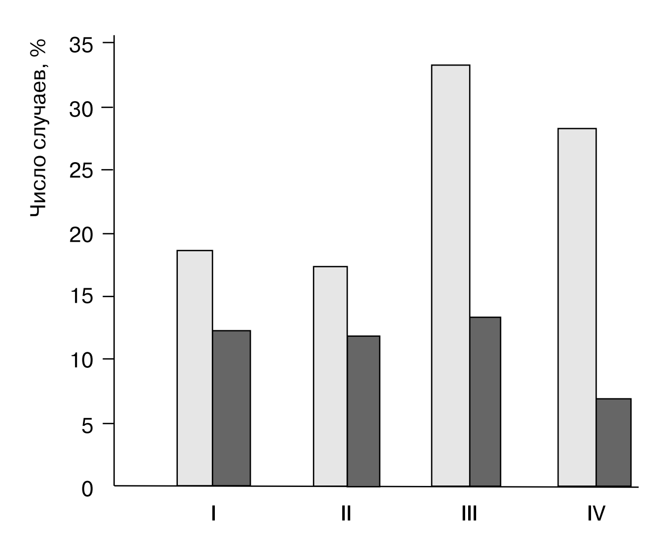


Рис. 7.6. Соотношение случаев более высоких оценок выраженности своего упорства и более высоких оценок выраженности своей настойчивости в разных возрастных группах:
I – школьники младших классов, II – школьники средних классов, III – школьники старших классов, IV – студенты

И это тоже нельзя считать случайностью. Проявить упорство легче, чем настойчивость, и по мере взросления понимание этого становится, очевидно, все отчетливее. Это, кстати, является основанием для разведения упорства и настойчивости как разных, хотя и «родственных» волевых качеств.

В другой работе (Е. П. Ильин, Нгуен Ки Тыонг [1999]) выявлено, что оценка уровня своих упорства и настойчивости связана со склонностью субъектов к тому или иному стилю руководства. «Автократами» то и другое волевое качество оценивается выше, чем «демократами», а последними — выше, чем «либералами». При этом если у «автократов» разницы между оценками уровня выраженности своего упорства и настойчивости практически не было, то у «демократов», и особенно у «либералов», оценка своего упорства оказалась выше, чем оценка своей настойчивости.

Эти данные тоже свидетельствуют о том, что упорство и настойчивость предстают в сознании субъектов как разные волевые проявления.

В пользу возможности дифференцированного оценивания субъектами своих волевых качеств говорит и факт отсутствия корреляции между оценкой своей физической смелости и оценками своих терпеливости, упорства и настойчивости. В то же время оценки своих настойчивости и упорства, в отличие от оценки своей терпеливости, оказались связанными с оценкой своей социальной смелости. И это тоже логично, так как и проявление настойчивости, и проявление упорства во многих ситуациях (например, при противодействии людей, стоящих выше рангом) требует проявления именно социальной смелости.

Отмечу, что достоверная связь между оценками своей физической и социальной смелости имела место, но она оказалась не столь высокой, как можно было ожидать.

Таким образом, создается впечатление, что хотя во многих случаях «родственные» волевые качества и дифференцируются внутри группы (например, в одной группе — терпеливость, упорство, настойчивость, а в другой группе — физическая и социальная смелость и, возможно, решительность, т. е. качества, характеризующие самообладание) по жизненным проявлениям этих качеств, однако в меньшей степени, чем дифференцируются группы волевых качеств между собой.

Обобщенность же оценивания в основном проявляется в отношении «родственных» волевых качеств за счет общей для них нейродинамической основы (комплекса типологических особенностей свойств нервной системы) и связи с одной и той же личностной особенностью (например, с мотивацией достижения). Отсюда и высокие корреляции между собственными оценками этих волевых качеств.

Этот вывод можно подкрепить и данными других авторов. Так, Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт обнаружили высокие корреляции между взаимооценками целеустремленности, настойчивости, организованности, ответственности (все они зависимы друг от друга, а главным образом — от базового мотивационного фактора — целеустремленности). В исследовании Н. И. Александровой и Т. И. Шульги во всех возрастных группах школьников упорство оказалось связанным с дисциплинированностью, настойчивостью и организованностью, т. е. опять-таки со сходными волевыми проявлениями.

Подводя итог, можно констатировать, что в большинстве случаев оценки своих волевых проявлений *«по жизненным показателям» (с помощью опросников)* довольно объективны, хотя нельзя отрицать и вмешательство в них элемента субъективности и эффекта обобщенности. Это заключение в большей степени относится к школьникам старших классов и взрослым. Именно со старшего школьного возраста, когда начинает проявляться критичность в оценке собственных возможностей, обнаруживаются многие факты, которых не было в более раннем возрасте, в частности — совпадение у учащихся оценок своей настойчивости и упорства с оценкой этих волевых качеств, данной учителями, возникновение корреляции между успеваемостью и собственными оценками этих волевых качеств (Е. К. Фещенко; см. табл. 7.5).

Таблица 7.5. Связь оценок своих волевых качеств со среднегодовым баллом школьной успеваемости

Классы и количество в них учащихся	Коэффициенты корреляции		
	настойчивость	упорство	терпеливость
1 (n = 44)	–0,02	–0,07	0,07
2 (n = 43)	0,06	0,07	0,15
3 (n = 53)	–0,14	–0,05	0,16
5 (n = 44)	0,14	0,23	–0,02
6 (n = 52)	0,17	0,13	0,13
7 (n = 60)	0,17	0,16	0,19
8 (n = 74)	0,16	0,13	0,13
9 (n = 38)	0,57 ($p < 0,001$)	0,38 ($p < 0,02$)	0,23
10 (n = 32)	0,17	0,22	0,41 ($p < 0,05$)
11 (n = 30)	0,68 ($p < 0,002$)	0,47 ($p < 0,01$)	0,37 ($p < 0,05$)

Полученные в исследованиях данные позволяют сделать заключение и о степени объективности оценки волевых качеств сторонними наблюдателями. Как видно из результатов исследования Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт, взаимооценки различных волевых проявлений оказались у учащихся весьма обобщенными, так как между всеми оценивавшимися проявлениями воли обнаружились тесные корреляции. Не случайно оценка каждого волевого проявления, данная учащимися, имела тесную связь с суммарной оценкой волевых качеств учащихся, данной учителями.

С другой стороны, суммарная оценка волевых качеств учащихся, данная учителями, не обнаружила связи с величиной волевого усилия, измерявшегося экспериментальным путем (удержание максимального усилия на динамометре). Причина этого, очевидно, в том, что волевые качества учащихся оценивались по проявлению ими интеллектуальных волевых усилий, а не физических. Учителя просто не наблюдают на уроках физических усилий учащихся. Поэтому и в работе Е. К. Фещенко не была выявлена корреляция между оценкой, данной учителями терпеливости учащихся, и оценкой у себя этого волевого качества учащимися.

Все это свидетельствует о том, что у учителей нет реального представления о данном волевом качестве.

Хорошей иллюстрацией необъективности и обобщенности оценок волевых качеств со стороны являются полученные А. И. Высоцким [1970] данные о проявлении в учении волевых качеств (в основном, по оценкам учителей) учащимися с разным отношением к учению (табл. 7.6).

Таблица 7.6. Проявление в учении волевых качеств учащимися с разным отношением к учению (в процентах от общего числа изученных учащихся)

Волевые качества	Занимаются с интересом	Учатся по обязанности
Целеустремленность	81,8	12,8
Инициативность	64,7	15,1
Организованность	78,5	17,3
Дисциплинированность	86,5	32,4
Настойчивость	81,8	12,8
Выдержка	73,1	17,7
Решительность	66,1	13,7
Самостоятельность	81,8	21,7
Смелость	65,4	20,0
Исполнительность	85,2	29,7

В этих данных удивляет подавляющее преимущество в оценках проявления всех волевых качеств первой группой учащихся, хотя ряд волевых проявлений (смелость, решительность) не имеют прямого отношения к процессу обучения. Кроме того, еще неизвестно, кто более волевой — тот, кто ходит в школу без особого желания учиться, т. е. постоянно принуждает себя, или тот, кому в связи с интересом к учению и не требуется особого проявления волевых усилий.

7.6. Классификации волевых качеств

Как отмечает В. К. Калин [1983], возникло положение, о котором можно сказать: сколько авторов, столько и классификаций. Например, Ф. Н. Гоноболин [1973] разделил волевые качества на две группы, связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов. К качествам первой группы он относил решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; к качествам второй — выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф. Н. Гоноболин добавлял, что невозможно все волевые качества личности строго разделить на две группы в зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других. И этим отличаются, с его точки зрения, дисциплинированность и организованность.

В. И. Селиванов объективным основанием для разграничения различных волевых качеств тоже считал динамику процессов возбуждения и торможения.

В связи с этим он делил волевые качества на вызывающие, усиливающие или ускоряющие активность, и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе он относил инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе — выдержку, выносливость, терпеливость. Кроме того, он делил, исходя из сформировавшейся в общественном сознании традиции, волевые свойства личности на положительные и отрицательные. Однако многие названные им волевые свойства личности (выносливость, критичность, беспринципность, бесплановость, мнительность, импульсивность, пассивность) вряд ли можно отнести к таковым, а малодушие и целеустремленность являются собирательными волевыми терминами.

Положительные свойства личности обозначаются такими терминами, как целеустремленность, инициативность (инициатива), самообладание, самостоятельность, принципиальность, энергичность, настойчивость, уверенность, мужество, выносливость, терпеливость (терпение), критичность (самокритичность), деловитость, прилежность, исполнительность, храбрость и др.

Отрицательные волевые свойства обозначаются этими же терминами, но с частицей «не» или «без» (нерешительность, недисциплинированность, невыдержанность, безынициативность, беспринципность, бесплановость и др.), а также специальными терминами, среди которых наиболее распространенными являются лень, упрямство, трусость, мнительность, малодушие, импульсивность, пассивность.

Селиванов В. И. Избранные психологические труды. Рязань, 1992. С. 132

Р. Ассаджиоли (Assadgiolli, [1974]) выделял следующие волевые качества:

1) энергия — динамическая сила — интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;
2) мастерство — контроль — дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;
3) концентрация — сосредоточенность — внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;
4) решительность — быстрота — проворность; проявляются в принятии решения;
5) настойчивость — стойкость — терпение;
6) инициатива — отвага — решимость на поступки; это склонность к риску;
7) организация — интеграция — синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

В этой классификации обращает на себя внимание объединение качеств, не имеющих отношения к силе воли и порой несовместимых, в триады (например, последняя триада: мастерство — контроль — дисциплина). Налицо смешение волевых проявлений с функциями и процессами управления активностью человека.

Другой подход к классификации волевых качеств базируется на высказанной С. Л. Рубинштейном мысли о соответствии различных волевых качеств фазам волевого процесса. Так, проявление инициативности он относил к самому начальному этапу волевого действия, после чего проявляются самостоятельность и независимость, а на этапе принятия решения проявляется решительность, которую на этапе исполнения волевого действия сменяют энергичность и настойчивость.

Эту идею С. Л. Рубинштейна развил М. Брихцин [1989]. Он выделил 11 звеньев психического управления и каждому из них приписал проявление определенных волевых качеств. Правда, в разряд волевых свойств у него попали предусмотрительность, расторопность (ловкость), осмотрительность и другие характеристики личности, которые трудно отнести к собственно волевым проявлениям.

В. И. Селиванов не возражал против такого подхода, однако считал, что все волевые свойства личности проявляются на всех стадиях волевого действия, но степень выраженности их на разных стадиях неодинаковая. Это положение В. И. Селиванова не может не вызвать возражений. Штангисту при подъеме штанги или бегуну-спринтеру, например, не требуется проявлять смелость или настойчивость.

Противником такого подхода к классификации волевых качеств выступает В. В. Никандров. Его возражения сводятся к тому, что, во-первых, многие волевые качества проявляются не на одной, а на нескольких фазах, а иногда и на протяжении всего действия; во-вторых, при этом подходе учитывается лишь временной аспект воли, связанный с последовательностью событий, в то время как «воля есть целостное явление реальности» [1995, с. 59].

В. В. Никандров исходит в своей классификации волевых качеств из представления о наличии в проявлениях воли пространственно-временных и информационно-энергетических параметров. Пространственная характеристика заключается в направлении волевого действия на самого субъекта; временна́я — в ее процессуальности; энергетическая — в волевом усилии, при котором затрачивается энергия; информационная — в мотивах, цели, способе действий и достигнутом результате.

В соответствии с этим к пространственному параметру В. В. Никандров относит самостоятельность (независимость, целеустремленность, уверенность), к временно́му — настойчивость (упорство, терпение, упрямство, стойкость, твердость, принципиальность, последовательность), к энергетическому — решительность и самообладание (выдержка, контроль, смелость, отвага, мужество), к информационному — принципиальность.

Эта классификация тоже неидеальна, так как многие термины дублируют друг друга (стойкость — твердость, самостоятельность — независимость, самообладание — решительность, отвага — мужество), и, кроме того, во всех волевых качествах проявляется волевое усилие, а следовательно, и энергия, поэтому энергетический параметр должен быть отнесен ко всем качествам, а не только к решительности и самообладанию.

Среди спортивных психологов принято разделять волевые качества по степени их значимости для того или иного вида спорта. Чаще всего их делят на общие и основные. Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности, вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. К общим волевым качествам П. А. Рудик [1962], Е. П. Щербаков [1986] отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. А. Ц. Пуни и Б. Н. Смирнов считали общим волевым качеством только целеустремленность.

Основными качествами П. А. Рудик и Е. П. Щербаков назвали настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Ф. Генов [1971] и А. Ц. Пуни [1977] разделили волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта, ближайшие к ведущим и следующие за ними (поддерживающие).

Попытку в какой-то степени исправить создавшееся положение с дифференциацией и классификацией волевых качеств предприняли с помощью факторного анализа В. А. Иванников и Е. В. Эйдман [1990]. Их усилия были направлены на установление семантических связей между понятиями, характеризующими волевую активность человека. Для этого испытуемым предлагался набор из 16 волевых (по мнению авторов) качеств, наиболее часто встречающихся в различных классификациях, степень выраженности которых данный субъект оценивал у себя с помощью метода семантического дифференциала от 0 до 100%. К сожалению, и в этом исследовании доказательством волевой модальности того или иного свойства личности являлось только установление статистической связи между разными свойствами, их определенная группировка после проведенной факторизации. Содержательная сторона каждого свойства авторами не рассматривалась, а принималась ими как нечто, не требующее доказательств. Между тем, остается сомнительным то, что как волевые определены такие нравственные качества, как обязательность, принципиальность, ответственность или самостоятельность и деловитость. Да и другие характеристики (спокойный, энергичный) скорее относятся к темпераменту, чем к воле. Неизвестно, были ли испытуемые хотя бы приблизительно ознакомлены с научным пониманием того или иного волевого качества. Не выяснялось и то, какой смысл вкладывают сами испытуемые в каждое предложенное им понятие. Ведь нет никаких гарантий того, что решительность, например, все понимают одинаково, если даже сами психологи определяют ее по-разному.

Не случайно набор этих качеств оказался в различных профессиональных группах разным. Ведь оценивались, по существу, не столько волевые, сколько профессионально важные качества (что отмечали и сами авторы). Поэтому у спортсменов наряду с истинно волевыми качествами (терпеливостью, настойчивостью, решительностью, целеустремленностью) в той же группе оказалась одаренность, а у торговых работников — обязательность и деловитость.

Трудно объяснимым и для самих авторов оказалось объединение в первом факторе нравственных и энергетических характеристик, хотя там же была и смелость, не всегда проявляемая по нравственному мотиву и, кроме того, вошедшая

в третий фактор, характеризующий, как считали авторы, собственно волевую регуляцию.

Справедливости ради надо сказать: сами авторы рассматривали данное исследование как пилотажное, лишь намечающее пути эмпирической верификации существующих концепций волевых качеств, и считали, что полученные результаты требуют проверки в реальных и специфических условиях их проявления.

Другим путем в решении проблемы классификации волевых качеств пошел В. К. Калин [1989б]. Он, исходя из функций волевой регуляции, разделил волевые качества на базальные (первичные) и системные (вторичные). К первым В. К. Калин отнес энергичность, терпеливость, выдержку и смелость.

По мере накопления жизненного опыта базальные волевые качества постепенно «обрастают» знаниями и умениями, необходимыми для того, чтобы осуществлять волевую регуляцию различными способами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Таким образом, низкий уровень развития каких-либо базальных качеств вынуждает образовывать более сложные системные (вторичные) волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции.

Системность вторичных волевых качеств связана, по мнению В. К. Калина, не только с включением в них ряда базальных волевых качеств как составных частей, но и с накоплением знаний и умений в волевой регуляции, использованием самых различных непосредственных и опосредованных способов регуляции, с широким включением функциональных проявлений, относящихся к интеллектуальной и эмоциональной сферам. Последнее, отмечает автор, позволяет ставить вопрос о разделении системных качеств на собственно волевые и охватывающие функциональные проявления разных сфер (волевой, эмоциональной и интеллектуальной). Примером системного собственно волевого качества может служить храбрость, включающая как составные части смелость, выдержку и энергичность.

К системным вторичным волевым качествам В. К. Калин относит также настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность, включающие в себя функциональные проявления не только волевой сферы, но и других сторон психики. В этих качествах наиболее выражена, отмечает автор, личностная саморегуляция деятельности.

Высшим и наиболее сложным системным волевым качеством В. К. Калин считает *самоуправление организацией психических функций*, т. е. способность и умение легко (быстро и с наименьшими затратами) создавать и поддерживать такую функциональную организацию, которая наиболее адекватна целям и условиям предметной деятельности. Это системное качество связано с тем, насколько глубоко знает человек особенности и закономерности функционирования своей психики. Большое место в выработке этого умения занимает профилактика (исключение) случаев установления взаимодействия со средой через энергоемкие функции и минимизация энергозатрат на саму волевую регуляцию за счет подбора наиболее адекватных способов волевой регуляции.

Если под системностью понимать многокомпонентное строение волевых качеств, то, с моей точки зрения, базальные, по терминологии В. К. Калина, волевые

качества тоже являются системными, так как включают в себя минимум три разноуровневых компонента: психологический (моральный), о котором говорил И. М. Сеченов, физиологический (волевое усилие) и нейродинамический (типологические особенности свойств нервной системы).

Не претендуя на создание еще одной классификации, в данной работе я выделил для рассмотрения два класса волевых качеств: собственно волевые («простые») и морально-волевые («сложные»). В свою очередь собственно волевые я разделил на две группы. Первая характеризует целеустремленность, длительность удержания побуждения, волевого усилия (терпеливость, упорство, настойчивость), вторая — самообладание (смелость, выдержку, решительность).

ГЛАВА 8

Характеристика отдельных волевых качеств

8.1. Волевые качества, связанные с целеустремленностью

В учебном пособии «Психология спорта высших достижений» [1979] целеустремленность определяется как сознание важнейших жизненных целей, их четкое и ясное представление, вера в эти цели, умение вникнуть в их сущность. Сходное определение дали Н. П. Гуменюк и В. В. Клименко: «Целеустремленность личности спортсмена характеризуется предвидением в сознании продукта своей деятельности, на который она направлена» [1987, с. 267]. При таком понимании целеустремленность является не волевым, а мотивационным свойством личности, ее направленностью. Более адекватное понимание целеустремленности дается в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова [1985]: целеустремленного человека автор определяет не только как имеющего ясную и определенную цель, но и *стремящегося к ее достижению*.

Когда говорят об устремленности к чему-то, то при этом, как правило, имеют в виду наличие удаленной цели, хотя явно это и не обозначают. Однако для иллюстрации целеустремленности и силы воли приводят примеры, связанные именно с долговременностью достижения цели. Недаром А. С. Макаренко отмечал, что человек, определяющий свое поведение самой близкой перспективой, есть человек самый слабый.

Н. Д. Левитов [1958] считал, что целеустремленность может быть как близкой (направленной на ближайшие цели), так и перспективной (когда ставятся отдаленные, последовательно достигаемые цели). Близкое к этому определение дала и В. И. Жуковская — как «умение человека ставить ближайшие и отдаленные цели своей деятельности и жизни, подчинять им свое поведение» [1970, с. 334].

С моей точки зрения *целеустремленность — это сознательная направленность личности на достижение ближайшей или отдаленной по времени цели*. Целеустремленность может быть связана с увлеченностью своим делом, вследствие чего она поддерживается интересами, эмоциональной привлекательностью выполняемой деятельности; а отсутствие интереса связано с отсутствием целеустремленности, что прекрасно описано А. С. Пушкиным в поэме «Евгений Онегин»:

Онегин дома заперся,
Зевая, за перо взялся,
Хотел писать — но труд упорный
Ему был тошен; ничего
Не вышло из пера его...

... И снова, преданный безделью,
Томясь душевной пустотой,
Уселся он — с похвальной целью
Себе присвоить ум чужой;
Отрядом книг уставил полку,
Читал, читал, а всё без толку:
Там скука, там обман иль бред;
В том совести, в том смысла нет;
На всех различные вериги;
И устарела старина,
И старым бредит новизна.
Как женщин, он оставил книги,
И полку с пыльной их семьей,
Задернул траурной тафтой.

Физиологическим механизмом целеустремленности является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной доминанты, которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и интересы. Вследствие этого целеустремленный человек не разменивается на мелочи, не тратит свое время и силы на второстепенные для него цели. Он ясно представляет себе то, к чему он стремится и за что борется. Такую целеустремленность называют одержимостью.

Целеустремленность присуща многим великим деятелям искусства и науки. Р. Роллан описывал, как исступленно работал Микеланджело над росписью Сикстинской капеллы. Ярким примером целеустремленности является творческая жизнь И. Е. Репина. К. И. Чуковский отмечал его удивительную силу воли, присущую ему настойчивость: «...когда к старости у него стала сохнуть правая рука и он не мог держать ею кисть, он сейчас же стал учиться писать левой, чтобы ни на минуту не оторваться от живописи. А когда от старческой слабости он уже не мог держать в руках палитру, он повесил ее, как камень, на шею при помощи особых ремней и работал с этим камнем с утра до ночи» [1969, с. 35]. Фанатичной целеустремленностью отличался И. П. Павлов, который позволил себе прекратить занятия наукой на длительное время только один раз — после женитьбы. Неслучайно он призывал молодежь, избравшую родом своих занятий науку, к страстности в ее изучении.

Однако практика показывает, что всегда на каком-то этапе достижения отдаленной или близкой цели возникают трудности, прежде всего субъективного по-

рядка (утомление, пресыщение, разочарование при неудаче и т. п.), которые преодолеваются в основном волевым усилием. Поэтому целеустремленным может быть только тот, кто проявляет терпеливость, упорство и настойчивость.

И неслучайно в учебнике «Психология» [1984] целеустремленность определяется как проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном стремлении к достижению поставленной цели. Целеустремленный человек ясно видит *перспективную цель*, сосредоточен на решении близких и далеких задач, мобилизует волевые усилия на преодоление всего, что мешает достижению намеченной цели.

В то же время не всякое проявление целеустремленности можно относить к волевой регуляции.

Терпеливость. В психологии в качестве волевого проявления чаще всего рассматривается терпение. Однако терпение проявляется во многих несходных ситуациях и потому получает различное наименование: выдержка, стойкость, упорство и т. д. Поэтому терпение и терпеливость нередко отождествляют, да и саму терпеливость понимают по-разному: о ней часто говорят как о длительности поддержания волевого усилия (В. К. Калин [1983]), о специальной выдержке (К. Л. Бабаян [1977]).

Я рассматриваю терпеливость как волевое качество, являющееся одним из видов проявления терпения. Выделяя это волевое качество (Е. П. Ильин [1980]), я руководствовался следующими соображениями. Во-первых, термин «терпеливость» постоянно употребляется тренерами для характеристики воли спортсменов, деятельность которых связана с выносливостью при нагрузках, при этом понятие «терпеливость» не отождествляется с понятием «выносливость». Во-вторых, терпеливость отражает специфическое проявление волевых усилий, направленных на преодоление состояний, препятствующих продолжению физической работы (утомление, недостаток кислорода в крови и т. п.).

В моем понимании *терпеливость — это свойство человека длительное время терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные, в основном — физиологические состояния: усталость, гипоксию, голод, жажду, боль*. Терпеливость проявляется и в ситуации ожидания желаемого (см. приводимую ниже цитату из Х. Хекхаузена; авторы экспериментов установили значимость ситуативных факторов для проявления терпения, но, к сожалению, не показали индивидуальные различия в обнаружении этого качества).

Особого рода препятствия создают конкурирующие тенденции действия, особенно если они возникают прямо на пути готовой к реализации интенции. Для изучения подобных явлений используется парадигма «отсрочки удовлетворения» (delay gratification), которая была разработана Мишелем [Mischel, 1974]. Эксперимент проводился следующим образом: детям было сказано, что они получат сладости только в том случае, если будут терпеливо дожидаться экспериментатора. Дети получали большее вознаграждение, если они дожидались прихода экспериментатора, и меньшее, если, не дождавшись, начинали звать его, пытаясь ускорить его приход [Mischel, Ebbsen, 1970]. В эксперименте ставился следующий вопрос: при каких усло-

виях дети могут лучше противостоять напряжению, связанному с желанием как можно быстрее получить вознаграждение, и терпеливо дожидаться возвращения экспериментатора?

Первые результаты эксперимента показали, что если предмет вознаграждения отсутствует в поле зрения, то это помогает легче перенести напряжение, связанное с отсрочкой получения вознаграждения.

В последующем оказалось, что решающее значение имеет не физическое присутствие вознаграждения, а его когнитивная репрезентация. Способность ждать повышалась, если испытуемый пытался представить себе вознаграждение в виде картины, изображения [Mischel, Moore, Zeiss, 1976] или если его внимание было направлено на те аспекты награды, которые не были связаны с ее потреблением [Mischel, Baker, 1975]. При непищевых стимулах способность к ожиданию усиливалась, если награда постоянно находилась перед глазами [Yates, Mischel, 1979].

...Начиная с 5-летнего возраста у детей появляются метаволевые знания о том, какие контрольные стратегии распределения внимания и переработки информации следует применять для того, чтобы получать большее вознаграждение.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб., 2003. С. 316

Длительность волевой активности зависит от энергетики активности: чем больше энергетические ресурсы организма, тем дольше человек может сохранять волевое напряжение. В отличие от настойчивости, как отмечает В. К. Калин, при проявлении терпеливости мобилизация ресурсов осуществляется по механизмам инициативной регуляции.

Е. П. Щербаков [1986] утверждает, что введенное мною в теорию физического воспитания волевое качество «терпеливость» (почему только в теорию физического воспитания?) не отражает характера деятельности в физическом воспитании и спорте, поскольку, по Д. Н. Ушакову, терпеливый — это тот, кто не жалуясь, безропотно переносит, мирится и т. п. «Смысл “терпеть” не носит главного назначения в физическом воспитании и спорте», — пишет Е. П. Щербаков [там же, с. 22]. Поэтому данный термин, полагает этот автор, будет иметь место в системе принуждения, в деятельности без активного самовыражения. При усталости в спортивной деятельности главными являются активные действия, а не терпение, считает он. С его точки зрения, это важно в методологическом и идеологическом плане. Сосредоточение внимания на тягостях и физиологических ощущениях приводит, по мнению Е. П. Щербакова, к усугублению состояния. «В советской системе физического воспитания отсутствуют виды спорта, в которых основное назначение, как цель и как результат, было бы связано с болями, тягостями, страхом. Для материалиста, свободного раскрепощенного человека, волевое качество “терпеливость” не дает полного сознательного самовыражения собственного “я”. Назначение советского спорта — воспитание не терпеливых исполнителей, а активных строителей коммунизма, способных воплощать в жизнь идеи КПСС, потребности своего общества», — заключает автор.

Странно, но Е. П. Щербаков не учел, что кроме выделенного им значения слова «терпеливый» есть и другое, при котором терпеливый описывается как обла-

дающий настойчивостью, упорством и выдержкой («Толковый словарь русского языка»). Именно ввиду наличия такого значения термин «терпеливость» повсеместно употреблялся в спортивной практике даже в советское время и именно в таком значении он отвечает сущности волевого проявления, которое должен обозначать. Терпеливость действительно связана с принуждением, но только с особым его видом — *самопринуждением,* которое и есть одна из форм активного самовыражения личности. Е. П. Щербакову нравится обозначать терпеливость как настойчивость. Но от этого идейность этого качества не повышается: настойчиво можно стремиться к осуществлению и неблаговидных целей.

Вообще, понимание волевых качеств и их места в спортивной деятельности у Е. П. Щербакова весьма своеобразное. Например, гибкость тела, управление мышцами, наблюдение за расходом энергии он связывает с проявлением самообладания, ловкость — с инициативностью, быстроту — с самообладанием, решительностью и настойчивостью, максимальное проявление силы — с решимостью. В качестве показателя решительности он почему-то рекомендует использовать теппинг-тест (количество движений за первые 5 с). В целом же волевое качество Е. П. Щербаков понимает как отражение элементов модели функциональной структуры воли, в которую у него входят мотивы, цель, состояние, действия и оценка.

Но вернемся к волевому качеству терпеливости.

Терпеливость начинает проявляться с того момента, когда человек встречается с внутренним препятствием физиологического характера (неблагоприятным состоянием), начинает испытывать какое-либо внутреннее затруднение и *переживать* это затруднение. Таким переживанием при физической или умственной работе является чувство усталости. Я остановлюсь на его рассмотрении более подробно в связи с тем, что оно служит важным показателем для определения волевого качества терпеливости. Ведь если это чувство необъективно, то становятся необъективными и все методики, использующие его для измерения терпеливости.

Некоторые исследователи с недоверием относятся к субъективным переживаниям человека, причем чаще в роли недоверчивых оказываются психологи, например В. Шевчук [Szewczuk, 1961] и А. Н. Шадрин [1982]. Между тем физиологи рассматривают усталость как объективное явление, связанное с возникающим состоянием утомления (А. А. Ухтомский [1927], Д. И. Шатенштейн [1939], В. В. Розенблат [1961], Р. А. Шабунин [1969]). А. А. Ухтомский писал по этому поводу: «Мы оказались бы в довольно карикатурном положении, если бы задались правилом пренебрегать “субъективными” проявлениями утомления и до тех пор не верить человеку, что он устал, пока он не даст нам доказательств в виде отрицательной плетизмограммы или в виде чрезмерного дыхательного коэффициента. Так называемые “субъективные” показатели столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать. Физиолог, более чем кто-либо, знает, что за всяким субъективным переживанием кроется физико-химическое событие в организме» [1952, с. 134]. В. В. Розенблат, видный специалист по утомлению, отмечал, что хотя ощущение усталости и является, как всякое вообще ощущение, фактором субъективного мира, оно в основе своей имеет определенные физиологические сдвиги в мозгу, и в этом смысле так же объективно, как любое другое физиологическое явление.

С этим мнением совпадает и высказывание В. И. Рождественской и И. А. Левочкиной [1972], что полное игнорирование чувства усталости, с чем нередко приходится сталкиваться, неправильно; это обедняет результаты многих исследований.

Действительно, в ряде исследований показано, что появление чувства усталости отражает в большинстве случаев момент возникновения состояния утомления. Ощущение мышечного утомления вначале локализуется в области работающих мышц и часто сопровождается болевыми ощущениями. По мнению болгарского физиолога Д. Матеева, накопление неокисленных продуктов метаболизма, гипоксия и другие сдвиги, развивающиеся при утомлении во внутренней среде работающей мышцы, являются причиной того, что афферентные импульсы, порожденные мышечной работой, становятся при ее продолжении все более и более сильными. Эта увеличивающаяся по силе афферентация представляет собой физиологическую сторону чувства усталости, которое при продолжении работы становится все более выраженным и даже может перерасти в острую боль, заставляющую человека прекратить работу.

Э. А. Голубева и В. И. Рождественская выявили возрастание дельта-ритма электроэнцефалограммы по мере нарастания чувства усталости, а по данным Р. А. Шабунина появление чувства усталости совпадает по времени со следующими изменениями физиологических показателей: увеличением суммарной электромиограммы (что свидетельствует о включении за счет дополнительного волевого усилия в одновременное сокращение сразу многих мышечных волокон), увеличением частоты сердечных сокращений и изменением глубины дыхания. Сходные данные получены Г. И. Мызаном [1976]: при появлении чувства усталости у работавших наблюдалось кратковременное уменьшение частоты пульса и дыхания (парасимпатическая реакция на желание прекратить работу), вслед за которым оба эти показателя резко увеличились (симпатическая мобилизационная реакция, связанная с поддержанием работы на заданном уровне, несмотря на возникающие трудности). Это сопровождалось и усилением потоотделения (рис. 8.1).

По данным Е. В. Эйдмана [1986], величина волевого компонента при выполнении предельного физического усилия обнаруживает значимые связи с показателями кислородного долга ($r = 0,45$; $p < 0,01$) и мощности порога анаэробного обмена (ПАНО) ($r = 0,42$; $p < 0,01$), что свидетельствует о зависимости этой величины и от анаэробных возможностей человека, мобилизуемых с помощью волевого усилия.

Все эти данные показывают, что чувство усталости возникает не случайно, а является отражением физиологических сдвигов, свидетельствующих о попытке человека преодолеть с помощью волевого усилия возникшее затруднение в поддержании заданного уровня работоспособности. Следовательно, момент появления чувства усталости, при условии удержания испытуемым заданного усилия, может служить исходной точкой измерения времени терпения, по которому судят о волевом качестве терпеливости (в спортивной педагогике это время называют фазой компенсированного утомления). Это подтверждают следующие данные, полученные Г. И. Мызаном.

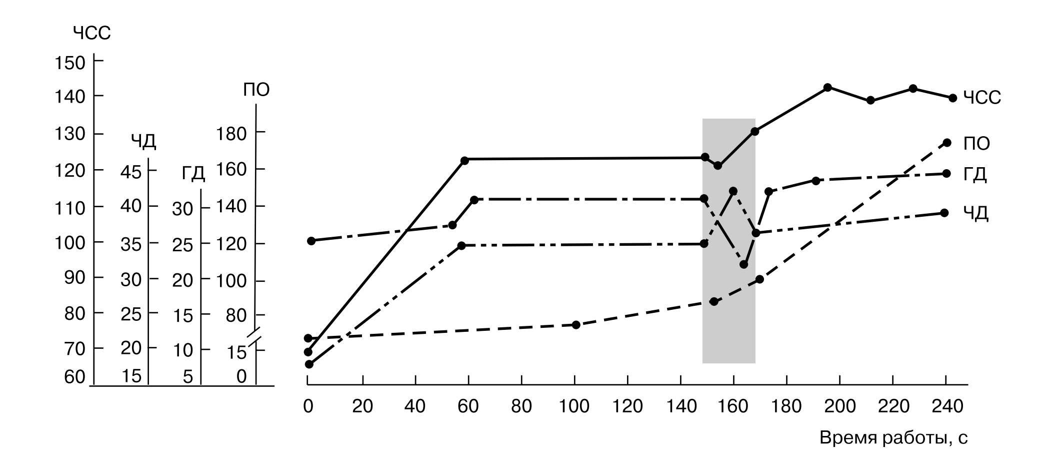


Рис. 8.1. Изменение физиологических показателей во время работы на велоэргометре у испытуемой Б-вой:
ЧСС – частота сердечных сокращений, ЧД – частота дыхания (число дыханий в минуту), ГД – глубина дыхания (в миллиметрах при записи на лентопротяжном устройстве), ПО – потоотделение (в омах). Заштрихованная зона – время появления чувства усталости

Совпадение объективных физиологических изменений с возникновением чувства усталости наблюдалось в группе спортсменов в 78% случаев, в группе неспортсменов: при первом измерении — в 43% случаев, а при повторном — в 65% случаев. Это свидетельствует о том, что причиной такого совпадения или несовпадения является наличие или отсутствие у людей опыта в анализе своих мышечных ощущений. Естественно, у спортсменов этот опыт больше, поэтому и процент совпадений у них выше.

Существенные факты, доказывающие, что время терпения служит стабильной личностной характеристикой и вследствие этого может рассматриваться как показатель уровня проявления терпеливости, получены М. Н. Ильиной [1976]. Было выяснено, что, независимо от вида выполнявшихся физических упражнений, у конкретных субъектов время терпения, выраженное в процентах от общего времени выполнения упражнений, оставалось относительно постоянным. Это означает, что общее время выполнения упражнений, измеренное в секундах, при выполнении разных упражнений различно, а доля фазы компенсированного утомления (времени терпения) остается при этом постоянной (рис. 8.2).

У одних эта доля составляла 55–60% от общего времени выполнения упражнений, у других — 35–40%. Об относительном постоянстве данного показателя терпеливости свидетельствует и обнаруженная в том же исследовании достаточно высокая корреляция между значениями этого показателя при выполнении четырех различных физических упражнений. Стабильность проявления терпеливости получила подтверждение и в исследовании Г. И. Мызана, сравнивавшего время терпения в первой и второй попытках: коэффициент корреляции равнялся 0,771 — для спортсменов; и 0,842 — для спортсменок (во всех случаях $p < 0{,}05–0{,}01$).

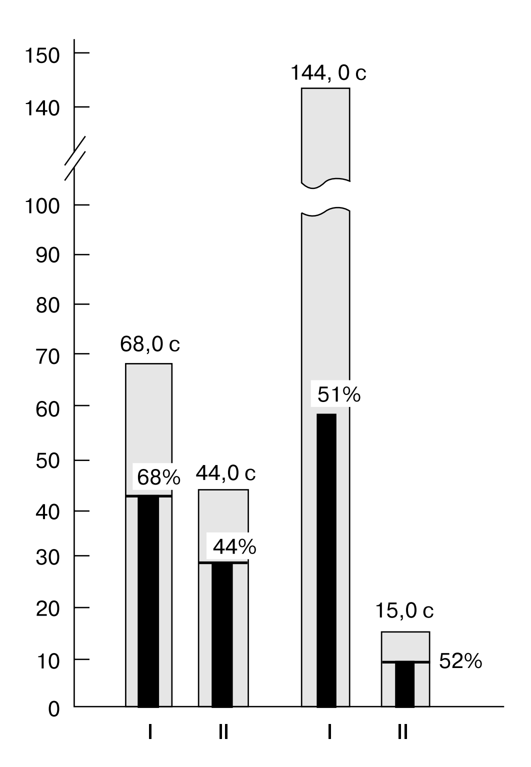


Рис. 8.2. Соотношение между показателями выносливости (с) и терпеливости (%) у двух групп испытуемых при выполнении физических упражнений:
I – приседание, II – удержание в висе

Еще одним доказательством того, что время терпения является личностной волевой характеристикой, служат данные, полученные М. Н. Ильиной [1976] и В. Д. Гавриловым [1979] при исследовании корреляции между временем терпения при выполнении физической работы и временем терпения в пробе с задержкой дыхания (началом измерения времени терпения в последней пробе было появление у испытуемых желания сделать вдох). Коэффициенты корреляции оказались довольно высокими. Важно отметить, что желание сделать вдох, по данным А. И. Высоцкого, совпадает с моментом, когда в крови резко снижается содержание кислорода. Следовательно, терпение в данной пробе отражает борьбу человека с гипоксией, противоборство с помощью волевого напряжения рефлекторному акту вдоха.

Эти данные получили подтверждение и в исследовании Е. П. Щербакова [1986]. В процессе задержки дыхания у испытуемых с помощью оксигемографа и пневмографа регистрировались устойчивость оксигенации и сокращение диаф-

рагмы и мышц грудной клетки. Волевой компонент, регистрация которого начиналась с момента падения содержания кислорода в крови, сокращения мышц грудной клетки и диафрагмы, обнаружил достаточно высокую и стабильную связь с общим временем задержки дыхания. Правда, из этих данных автор сделал довольно странные выводы, что, во-первых, по времени от начала задержки дыхания до сокращения мышц можно предсказать время окончания задержки, и во-вторых, поскольку это так, значит, волевой фактор проявляет себя не в процессе задержки, а до нее, в период подготовки к ней.

Доказательство правомочности таких заключений Е. П. Щербаков видит в следующих результатах. Испытуемые до задержки дыхания должны были оценить отношение к пробе и назвать время, в течение которого они смогут задерживать вдох. Было выявлено, что лица с положительным настроем на выполнение пробы имели более высокие показатели, чем лица с безразличным и отрицательным отношением (удивляться здесь нечему, вспомним рассуждения И. М. Сеченова о холодной и безличной воле: если не хочу терпеть, то и не буду). Поэтому и корреляция между ожидавшимся и показанным результатом оказалась положительной, правда, не очень высокой. Эти данные лишь подтвердили, что настрой, отношение к деятельности определяет степень мобилизации человека, приложения им волевых усилий (что отчетливо видно в ситуации соревнования).

При исследовании терпеливости (с использованием удержания усилия) групповым методом, и особенно методом соревнования, наблюдаются некоторые особенности. Чешские психологи П. Слепичка и А. Рихтецки [Slepicka, Richtecky, 1977] заметили, что при отрицательных взаимоотношениях между соревнующимися начало появления чувства усталости обозначается ими позже. Иногда это не преднамеренное стремление показать бóльшую выносливость, а результат большего эмоционального возбуждения, которое может отодвигать появление усталости.

Сопоставление двух компонентов выносливости (времени до усталости и времени терпения) с типологическими особенностями нервной системы (М. Н. Ильина [1986]) подтверждает правомерность такого разделения. Так, время до появления чувства усталости больше у лиц со слабой нервной системой, а время терпения больше у лиц с сильной нервной системой. М. Н. Ильиной также установлено, что спортсмены, специализирующиеся в видах деятельности, требующих выносливости, обнаруживают большее время терпения в пробе со статическим усилием, чем специализирующиеся в скоростно-силовых видах спорта. Аналогичные данные получены В. П. Умновым [1984] при измерении терпеливости с помощью теста с задержкой дыхания. Можно предположить, что эти различия связаны не столько с фактором тренировки, сколько с естественным отбором лиц, обладающих высокоразвитым качеством терпеливости, в виды спортивной деятельности, требующей выносливости.

Это подтверждают и данные, полученные В. П. Умновым. Используя тест с задержкой дыхания, он показал на студентах, не занимающихся циклическими видами спорта (т. е. не тренирующихся на выносливость), что лица с большей терпеливостью имели и лучшие результаты в лыжных гонках.

Упорство и упрямство. Изучению упорства как самостоятельного волевого качества психологи уделили значительно меньше внимания, чем изучению на-

стойчивости, по той причине, что упорство и настойчивость часто рассматриваются как одно и то же проявление силы воли. Больше говорят об упрямстве как негативном проявлении упорства.

П. А. Рудик определял упорство как волю к победе. Он акцентировал важную для понимания упорства как особого волевого качества характеристику: упорный человек *не пасует перед неудачей*.

Мною *упорство* понимается как *стремление достичь «здесь и сейчас», т. е. одномоментно, желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам*. Оно носит характер приложения волевого усилия для достижения конкретной и близкой (оперативной) цели, например когда ученик пытается решить трудную математическую задачу, или когда юный музыкант разучивает гаммы, или когда спортсмен осваивает новый элемент техники спортивного упражнения, и т. п. Про упорство говорят тогда, когда у человека что-то не получается и он пытается это сделать еще и еще раз, но, как говорится, за один присест. Упорство часто характеризует волевые усилия при решении интеллектуальных задач, а не только двигательных.

> Неудача — пробный камень настойчивости и железной воли. Она или разбивает жизнь, или закаляет ее.
>
> *А. Н. Афиногенов*

Х. Хекхаузен [2003] понимал упорство как устойчивость тенденции действия (намерения) и выделял несколько уровней его проявления. На первом уровне своего выражения упорство проявляется в способности незавершенной тенденции действия напоминать о себе, если актуальная ситуация не отвлекает внимание на что-то иное и если не имеют место более сильные тенденции. На более высоком уровне упорство проявляется в том, что тенденция действия, будучи незавершенной, способна погасить сильные возбуждающие стимулы, исходящие из окружения. Наконец, третий уровень проявления упорства характеризуется тем, что человек может сохранить временное преимущество имеющейся тенденции действия перед вновь появляющейся более сильной тенденцией. Не правда ли, все это напоминает сохранение мотива (намерения) по механизму доминанты? Это сходство усиливает и ссылка Хекхаузена на динамическую теорию действия Аткинсона и Берча [Atkinson, Birch, 1970], основная идея которой состоит в том, что в определенный момент многие незавершенные тенденции борются за доступ к действию, но только одна из них в конце концов будет определять действие, а именно та, которая получает подкрепление из внешней ситуации (по А. А. Ухтомскому, это свойство доминанты подкрепляться сторонними раздражителями обозначается как эффект суммации возбуждения). Хекхаузен причислил к этим подкрепляющим «толкающую силу» внешним стимулам и внутренние: воображение и мышление.

То, о чем говорил Хекхаузен, в отечественной психологии принято обозначать как *помехоустойчивость* (включая и эмоциональную устойчивость). Характерно, что при описании упорства Хекхаузен ни разу не упоминал о необходимости использовать волевое усилие.

По данным Г. Н. Рыбка [2006], упорство тесно связано с мотивом достижения успеха (коэффициенты корреляции для различных выборок численностью 215, 219 и 231 человек равны 0,194, 0,229 и 0,312 при $p < 0{,}004$ и $p < 0{,}001$).

Упрямство. При рассмотрении упрямства, с моей точки зрения, допускаются две ошибки. Во-первых, нередко упрямство рассматривается как проявление слабоволия. С. Л. Рубинштейн, например, писал, что «хотя в упрямстве как будто проявляются упорство и настойчивость, все же упрямство и сила воли — нетождественные явления» [1946, с. 605]. С этим трудно согласиться. Упрямство — это тоже волевое проявление, но, в отношении его целесообразности в данной ситуации, имеющее негативную направленность или кажущееся таковым (правда, не с точки зрения самого субъекта). Решения, требования и просьбы при упрямстве носят формальный характер, поскольку они выдвигаются человеком вопреки разумным доводам, советам, указаниям других людей.

В быту нередко настойчивость отождествляют с упрямством. Между тем это противоположные свойства личности. Настойчивость – целесообразное упорство, необходимое условие для решения поставленной задачи. Человек сознательно идет на трудности, ибо нет других возможностей, чтобы завершить нужное дело. Упрямство, напротив, – упорство для того, чтобы избежать трудностей борьбы, упорство ради минутного желания, в силу того, что «я так хочу». Упрямство – это проявление негативизма, которое выражается в тенденции противоречить, действовать наперекор советам других и часто вопреки собственным убеждениям... Иногда упрямство – не что иное, как «эмоциональный бунт» против справедливых требований других людей, но высказанных в оскорбительной форме.

В какой бы форме ни выражалось упрямство, оно является признаком слабой воли.

Селиванов В. И. Избранные психологические труды. Рязань, 1992. С. 137–138

Правда, нельзя не отметить, что упрямство оценивается как негативное волевое проявление не всегда справедливо. Целесообразность прикладываемых для достижения цели усилий — весьма относительна. Многие, наверное, знают притчу о двух лягушках, попавших в банку со сметаной. Одна лягушка, убедившись, что выбраться невозможно, прекратила сопротивление и погибла. Другая продолжала прыгать и биться, хотя все ее движения казались бессмысленными. Но от ударов лапками сметана загустела, превратившись в плотный комок масла, — и лягушка, опершись на него, выбралась из банки. Так что не всегда упрямство означает бесполезность прилагаемых усилий.

Вторая ошибка — упрямство рассматривается как негативное проявление настойчивости, в то время как в действительности оно является «бессмысленным» или эгоистичным проявлением упорства. Упрямство противопоставлял настойчивости С. Л. Рубинштейн, когда писал: от настойчивости оно отличается своей объективной необоснованностью, и субъект упрямствует в своем решении только потому, что это решение исходит от него (этому соответствует пословица: «Вся рота идет не в ногу, только я один в ногу»).

К. К. Платонов тоже определял упрямство как нецеленаправленную настойчивость, которая зависит иногда от инертности нервных процессов, но чаще является чертой характера.

Причины проявления упрямства различны. В детстве упрямство может быть формой протеста, выражающей недовольство необоснованным подавлением развивающейся самостоятельности, инициативности ребенка. В более позднем возрасте упрямство может явиться следствием стремления к самоутверждению.

Возникновению упрямства у детей и подростков способствуют неблагоприятные условия жизни и воспитания: игнорирование их существенных потребностей, грубое обращение или, наоборот, потакание их капризам и необоснованным требованиям. Не всегда умея разумно проявить свою самостоятельность, подросток становится неуступчивым по мелочам, начинает отстаивать неразумные решения. Упрямство чаще всего проявляется у эмоционально возбудимых и интеллектуально ограниченных людей.

Упрямство может закрепиться и стать устойчивым отрицательным свойством личности. Преодолеть упрямство трудно, особенно если человек сам этого не хочет.

С. Л. Рубинштейн к волевым проявлениям относил и *негативизм*. Он проявляется в «немотивированном» волевом противодействии всему тому, что исходит от других людей. С. Л. Рубинштейн полагал, что негативизм характеризует не силу, а слабость воли. Но почему же тогда он проявляется в *волевом* противодействии? Негативизм чаще всего встречается у детей (например, ребенок не хочет попробовать незнакомый ему фрукт), у подростков и у взрослых истерических субъектов.

Настойчивость. Важность настойчивости для характеристики поведения человека признана давно. Еще Мак Дауголл считал настойчивость одним из объективных качеств целенаправленного поведения. Многие видные зарубежные психологи обращались к изучению этого феномена (К. Левин, [Levin, 1922], Дж. Аткинсон и Г. Литвин [Atkinson, Litwin, 1960], Р. Крутчер [Crutcher, 1934], Д. Райанс [Rayans, 1939], А. Кремер [Kremer, 1942], Н. Физер [Feather, 1962] и др.). Однако в понимании сущности этого волевого качества имеется ряд спорных моментов.

В отечественной психологии, как и в зарубежной, настойчивость часто подменяется другим волевым качеством — упорством, а для большинства психологов настойчивость и упорство — это одно и то же. Поэтому во многих определениях не указывается, о какой цели — отдаленной или сиюминутной — идет речь. Примером этому может служить определение настойчивости в «Психологическом словаре» [1983]: настойчивость характеризуется как волевое качество, направленное на то, чтобы неуклонно, вопреки трудностям и препятствиям, добиваться осуществления цели.

Исследование этого волевого проявления, обозначенного английским словом *persistence*, стало для зарубежных психологов самостоятельным направлением изучения мотивации, при этом понятию «воля» в американской психологии, например, вообще не нашлось места. Термин «persistence» имеет довольно широкое семантическое поле и помимо настойчивости включает в себя упорство, терпение, стойкость, последовательность и т. д. Это привело к тому, что фактически под общим названием стали изучаться если и не совсем разные, то по крайней мере не совсем тождественные, с моей точки зрения, волевые проявления: настойчивость, упорство, терпеливость.

Действительно, в одних случаях феномен настойчивости исследовался с помощью сложных интеллектуальных и подчас нерешаемых задач, в других случаях — с помощью тестов на физическую выносливость. Поэтому, очевидно, не случайно корреляции между результатами одного субъекта по различным тестам настойчивости получались низкими, практически незначимыми.

В исследовании настойчивости западные психологи выделяют три направления. В одном из них настойчивость рассматривается как *черта характера*, стабильно определяющая поведение человека (отсюда название исследований — «trait studies»). Ситуативные факторы в данном подходе игнорируются, так как считается, что они перекрываются чертами личности. В другом случае настойчивость изучается как *устойчивость к угасанию*: исследуется зависимость проявления настойчивости от ожидания успеха или неудачи. При этом обнаружено — если человек считает, что результат зависит от него самого, а не от «счастливой случайности», то он проявляет гораздо большую настойчивость. Имеет значение и описание задачи как трудной или легкой. В первом случае настойчивость проявляется большая, чем во втором (Д. Старнерс и О. Зинсер [Starners, Zinser, 1983]). Наконец, еще одно направление изучает настойчивость *в контексте проблемы мотивации*: анализируется зависимость настойчивости от мотивации достижения. Как показали Дж. Аткинсон и Г. Литвин, мотив достижения коррелирует с проявленной при решении задачи настойчивостью положительно, а мотив избегания неудачи — отрицательно. Таким образом, было выявлено, что так называемая «настойчивость» (а скорее — упорство) проявляется и ситуативно, и как личностная черта.

Настойчивость по В. К. Калину — это эмоционально-волевое качество, в котором эмоциональные и волевые компоненты на разных этапах деятельности могут быть представлены по-разному. При проявлении настойчивости имеет место выраженная сосредоточенность усилий человека на объекте, сознание обращено к предметному плану деятельности, который имеет отчетливую жизненную значимость. В поведении человека проявляется эмоциональная привязанность к цели деятельности. Мобилизация ресурсов происходит с широким использованием механизма эмоций. Замечу, что все это можно отнести не только к настойчивости, но и к таким волевым качествам, как упорство и терпеливость.

В «Психологическом словаре» [1983] настойчивость определяется как качество личности, заключающееся в умении добиваться поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Настойчивость характеризуется упорным стремлением достичь желаемого. Но и в этом определении не указано, о какой цели идет речь — о ближней или отдаленной по времени. А это при выделении настойчивости в качестве самостоятельного волевого качества имеет принципиальное значение.

Однако другими авторами настойчивость связывается прежде всего с преодолением трудностей при достижении отдаленной по времени цели. С. Л. Рубинштейн писал: «Некоторые люди вносят сразу большой напор в свои действия, но скоро “выдыхаются”; они способны лишь на короткий наскок и очень быстро сдают. Ценность такой энергии, которая умеет брать препятствия лишь с налета и спадает, как только встречает противодействие, требующее длительных усилий, невелика. Подлинно ценным качеством она становится, лишь соединяясь с на-

стойчивостью. Настойчивость проявляется в неослабности энергии *в течение длительного периода* [курсив мой. — *Е. И.*], невзирая на трудности и препятствия». И далее С. Л. Рубинштейн продолжал: «Ненастойчивость обычно проявляют люди, не способные гореть тем делом, которое они делают, или легко воспламеняющиеся, но быстро охлаждающиеся. Когда порыв, который человек вносит в борьбу за достижение поставленной им цели, накален страстью и озарен чувством, он выливается в энтузиазм» [1999, с. 607].

В учебнике «Психология» [1984] настойчивость (вместе с упорством) определяется как проявление воли, характеризующееся *длительным сохранением* (нередко и повышением) энергии и активности в борьбе за достижение цели, в преодолении многих (в том числе неожиданно возникающих) препятствий.

В. В. Богословский [1973] определял настойчивость как волевое свойство личности, которое проявляется в способности *длительное время* направлять и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью.

> На свете мало недостижимых вещей; будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели.
>
> *Ларошфуко*

В. В. Медведев [1987] отмечает, что настойчивый человек способен к длительному и неослабному напряжению энергии, неуклонному движению к намеченной цели. В учебнике «Психология» [В. И. Жуковская, 1970] дано следующее описание настойчивости: «Настойчивость проявляется в умении человека в течение длительного времени преодолевать трудности и препятствия, неуклонно идти к цели... Настойчивые люди проявляют волю не эпизодически, а постоянно и методично. Этим они отличаются от людей энергичных, но ненастойчивых, которым под силу значительные трудности, если их можно преодолеть одним наскоком, но которые отступают от намеченной цели, если требуется длительное преодоление препятствий» [с. 335]. Наконец, П. И. Иванов [1967] также характеризует настойчивость с точки зрения преодоления препятствий и трудностей в течение длительного времени.

> Настойчивость — необходимая черта характера современного человека. Она выражается в способности личности завершать начатое дело и достигать поставленной цели в процессе достаточно напряженной и длительной деятельности. Таким образом, настойчивость связана с умением осуществлять свои стремления, т. е. с одним из важнейших видов внутренних мотивов.
>
> Ненастойчивые... либо вообще не ставят труднодостижимых или далеких целей, либо ставят, но не руководствуются ими в своем поведении.
>
> *Степанов В. Г.* Психология трудных школьников. М., 1997. С. 180

Я определяю *настойчивость как систематическое проявление силы воли по реализации долговременной мотивационной установки, как стремление человека достичь отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности*.

Проявление настойчивости в значительной мере зависит от: 1) степени уверенности человека в достижимости цели; 2) мотивации достижения (стремления к успеху);[1] 3) уровня притязаний;[2] 4) наличия волевых установок на преодоление затруднений. Роль последних в успешности учения отмечалась А. И. Самошиным [1967]. Реализуется настойчивость через многократное проявление упорства и терпеливости, следовательно, наличие у человека этих волевых качеств обусловливает в значительной степени и его настойчивость.

Конечно, на пути достижения отдаленной по времени цели человек может терпеть и отдельные неудачи. В связи с этим нельзя не коснуться вопроса о наличии у людей фрустрационного порога. Он характеризует быстроту возникновения фрустрационного состояния человека при неоднократно испытываемой неудаче. Кроме того, что разные люди обладают разным фрустрационным порогом (у одного состояние фрустрации наступает после двух-трех неудач, у другого — при большем их количестве), они и реагируют на фрустрацию различно. При импунитивной форме реагирования человек опускает руки, считая себя не способным преодолеть возникшие трудности. При экстрапунитивном реагировании на неудачи человек считает их причинами внешние факторы, случай, и наоборот, стремится доказать, что он может справиться с возникшими трудностями, т. е. усиливает проявление своей настойчивости.

8.2. Волевые качества, характеризующие самообладание

П. А. Рудик определял самообладание как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

По П. И. Иванову, самообладание — это власть человека над самим собой. Конкретизируя это определение, автор отмечал, что самообладание предполагает наличие сильной воли, выражающейся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленных целей. При этом в состав подавляемых состояний у автора попали не только страх, гнев, но и усталость, боль. Кроме того, самообладание означает подавление привычки, стремления, рефлекса. Таким путем под самообладание можно подвести любое проявление силы воли и сделать эти понятия синонимичными.

Не очень конкретно высказывался по поводу этой характеристики силы воли и К. К. Платонов [1984], который определял самообладание как форму психиче-

[1] Это показано в исследовании Г. Н. Рыбка [2006]: коэффициент корреляции между стремлением к успеху и самооценкой настойчивости равен 0,28 для выборки в 219 и 231 человек. По данным Н. Боровской [2007] коэффициент корреляции между этими же свойствами равен 0,57 для выборки 90 человек и 0,43 для выборки 131 человек. Во всех случаях $p < 0{,}001$.

[2] Экспериментальные данные Т. С. Коноревой [1987] показали, что длительность удержания стремления к цели (долговременная мотивационная установка) более выражена у лиц с высоким уровнем притязаний.

ской саморегуляции через сознательное управление психическими процессами и волевое воздействие на них. Более адекватное определение самообладания дано, с моей точки зрения, в «Словаре по этике» [1983], где это волевое проявление понимается как моральное качество, выражающееся в способности и привычке человека контролировать *чувственную сторону* своей психики (эмоции, чувства, желания, привычки, склонности) и подчинять свою деятельность решению сознательно поставленных перед собой задач и требованиям человеческого общежития. Отсутствие же самообладания приводит к трусости, бестактности, грубости, распущенности.

Ф. Н. Гоноболин и В. В. Богословский сводили самообладание к выдержке. Это, конечно, лучше, чем считать, что выдержка и самообладание — рядоположные волевые проявления, как отмечается в публикациях многих авторов и во многих учебниках по психологии (например, в учебном пособии Н. П. Гуменюка и В. В. Клименко [1987]), но все же самообладание — это не только выдержка.

П. А. Рудик отмечал, что человек с самообладанием не теряется в минуты опасности, не поддается панике, сохраняя ясность ума и сообразительность.

Я считаю, что самообладание является собирательной волевой характеристикой, которая включает в себя выдержку, смелость и отчасти решительность, т. е. те волевые качества, которые связаны с подавлением отрицательных эмоций, вызывающих нежелательные для человека побуждения. Самообладание связано с самоконтролем и саморегуляцией эмоционального поведения, с самоограничением эмоционального реагирования и зависит, как отмечал С. Л. Рубинштейн, от соотношения между аффектом и интеллектом.

Выдержка. В бытовом сознании это качество отражается как хладнокровие, отсутствие горячности в поведении при возникновении конфликта. Нельзя не отметить, что это понимание более конкретно и содержательно, чем научные определения этого качества, даваемые в различных публикациях.

По В. И. Селиванову, «выдержка — это способность и умение сознательно затормаживать импульсы, мешающие осуществлению цели. Выдержка в поведении человека проявляется в разных формах: в задержке моторной импульсивности; в сдерживании и подавлении ненужных в данный момент чувств, мыслей и привычек; в общем замедлении или ослаблении психических процессов и др. ... Выдержка является основой формирования самообладания — способности в любой ситуации владеть собой, контролировать свое поведение. Без выдержки нет дисциплинированности, организованности, самостоятельности и *мужества* как высшего проявления воли» [1992, с. 138].

В «Словаре по этике» [1983] выдержка определяется как моральное качество, в котором находят конкретное проявление определенные стороны самообладания. Выдержка включает в себя умение человека осуществлять контроль над своими чувствами, подчинять свои действия поставленной цели, несмотря на возникающие препятствия и непредвиденные обстоятельства (настойчивость); способность преодолевать трудности, подавлять в себе малодушное желание отказаться от намеченных задач (упорство); верность избранным идеалам и принципам вопреки тяготам и лишениям, пассивному и активному противодействию и принуждению со стороны открытых врагов (стойкость); умение подавлять в себе раздражение,

пессимистические или, наоборот, авантюристические настроения при столкновении с сопротивлением окружающих. В данном понимании выдержки отсутствует ее специфичность.

У П. А. Рудика [1967] выдержка по существу означает терпеливость, так как этот автор определял ее как способность переносить большие напряжения, преодолевать чувство усталости, превозмогать боль.

Более адекватно, с моей точки зрения, выдержка охарактеризована В. К. Калиным [1983] и в учебном пособии «Психология спорта высших достижений» [1979].

В. К. Калин определяет выдержку как способность волевым усилием быстро затормаживать (замедлять, ослаблять) излишнюю активированность, сдерживать и подавлять ненужные в данный момент чувства, мысли и привычки.

В упомянутом учебном пособии выдержка и самообладание характеризуются как способность осознанно владеть собой, своими эмоциями, мыслями, действиями.

Мною *выдержка понимается как устойчивое проявление способности подавлять импульсивные, малообдуманные эмоциональные реакции, не поддаваться искушению, т. е. подавлять сильные влечения, желания*. Это качество выражается в устойчивом проявлении в случае необходимости состояния сдержанности, внешней невозмутимости, несмотря на сильное желание отомстить обидчику, ответить грубостью на грубость; выдержка также обнаруживается в подавлении желания съесть то, что запретили врачи, закурить, когда рядом курят другие, если принято решение бросить курить, и т. п. По сути в этом качестве проявляется тормозная функция воли.

Выдержку нельзя смешивать с эмоциональной невозбудимостью, внутренней невозмутимостью, бесчувственностью.

На первый взгляд может показаться, что к выдержке следует отнести и терпеливость, о которой речь шла выше. Недаром при задержке дыхания экспериментатор говорит испытуемому: «Терпи, сколько выдержишь». Однако это все же разные волевые проявления. Как правильно отметил В. К. Калин, выдержка связана с подавлением спонтанно возникшей активности, с торможением действия. Терпеливость же, наоборот, связана с волевым поддержанием активности, с мобилизацией энергии для выполнения действия.

Несдержанность свидетельствует об отсутствии у человека выдержки. Проявляется в агрессивном поведении.

Агрессивное поведение (от лат. *aggressio* — нападение) традиционно понимается как агрессия. Последняя как политический термин обозначает вооруженное нападение одного государства на другое и захват чужих территорий или насильственную смену власти. Отсюда в психологии агрессивное поведение чаще всего оценивается негативно, как нанесение физического или морального вреда кому-то лицу.

Прежде чем перейти к рассмотрению агрессивного поведения как проявления несдержанности, замечу, что в последние десятилетия отношение к агрессивному поведению стало претерпевать изменения. Все чаще говорят не только о негативном характере агрессии, но и о *позитивном агрессивном поведении*. И для этого действительно есть веские основания. Напомню, что понятие «агрессия» переводится с латинского как нападение, атака. Атака же означает быстрое и решитель-

ное наступление в споре, в игре и т. п. Отсюда говорят об атакующем стиле ведения дискуссии, спортивного поединка. Нападать на противную сторону в споре, навязывать ей свою волю, предъявляя свои аргументы, это означает осуществлять агрессивное поведение, так как тем самым ущемляются интересы другой стороны. Всякий убежденный в своей правоте человек, ввязывающийся в спор или вступающий в дискуссию, поневоле становится «агрессором». При этом нередко для такого поведения требуется проявлять социальную смелость, принципиальность, так как спор с начальством в агрессивной манере может иметь неприятные последствия.

С другой стороны, любой запрет и наказание оказываются ущемлением интересов субъекта, т. е. в какой-то степени насилием. Следовательно, запрещающий и наказывающий ребенка родитель или педагог совершают по отношению к нему акт агрессии (зарубежные психологи говорят в этом случае об инструментальной агрессии, т. е. агрессии, используемой как средство достижения цели). Но разве можно эту агрессию назвать негативной? Она ведь направлена на благо ребенка, а не во вред ему. При этом нередко родитель усилием воли подавляет в себе чувство жалости к ребенку ради пользы дела, проявляет упорство и настойчивость в своих требованиях.

Таким образом, из приведенных примеров видно, что позитивное, а порой и негативное агрессивное поведение нуждается, как правило, в проявлении человеком ряда волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости. В то же время негативное агрессивное поведение может рассматриваться и как отсутствие силы воли, а именно отсутствие сдержанности, самообладания. Зарубежные психологи признают, что фрустрация не всегда приводит к агрессивному поведению, так как у человека существуют механизмы торможения, препятствующие осуществлению агрессивных намерений. Одним из таких механизмов служит трусливость человека. Так, при наличии достоверной связи между суммарными показателями агрессивности и конфликтности (выраженностью восьми конфликтных свойств личности) данная связь у трусливых менее тесная, чем у нетрусливых. Это говорит о том, что высокая конфликтность может и не приводить к агрессивному поведению у трусливых или вызывать косвенную агрессию, а не прямую.

Долготерпение (стоицизм). Это волевое проявление психологами не выделяется ни как разновидность выдержки, ни как самостоятельное волевое качество. Однако в его существовании вряд ли приходится сомневаться. По крайней мере, поэты используют это понятие (у Л. А. Мея одно из стихотворений начинается словами: «О Господи, пошли долготерпенье!») и описывают его (вспомним русскую народную песню «Когда я на почте служил ямщиком»: герой этого повествования, описывая свои страдания после смерти любимой девушки, восклицает: «Налейте, налейте скорее вина, / Рассказывать больше нет мочи!»). Вот эта способность человека долго переносить без срывов страдание, душевную муку, жизненные невзгоды, быть стойким и является сущностью долготерпения или стоицизма.

Только в несчастьях настоящее испытание человека.

В. Шекспир

Никогда не бывает великих дел без великих препятствий.

Вольтер

Смелость. Как в быту, так и в психологии смелость определяется многими синонимичными понятиями: бесстрашие, неустрашимость, отвага, героизм, мужество, храбрость, лихость, удаль, доблесть.

К. К. Платонов родовым понятием считал бесстрашие и выделял три его формы: смелость, храбрость и отважность. Смелый человек, по мнению К. К. Платонова, тот, который выполняет задание, несмотря на то, что знает о его опасности. Храбрость связана с эмоциональным переживанием боевого возбуждения, упоения опасностью. Храброму опасность нравится. А отважным можно быть только достигая общественно значимой цели. Страх у отважного вытеснен чувством долга. Я полагаю, что эти формы проявления смелости не относятся к личностным особенностям человека, а отражают его различные состояния и различную значимость целей для самого человека и для общества.

Отсутствие у человека смелости также характеризуется многими понятиями: робость, боязливость, осмотрительность, пугливость, трусость. Как будет показано ниже, семантика некоторых из них искажает суть волевого качества смелости. В чем же эта суть состоит?

В «Словаре по этике» [1983] смелость определяется как способность человека преодолевать в себе чувство страха, неуверенности в успехе, опасения перед трудностями и неблагоприятными для него последствиями. Далее там говорится, что смелость предполагает:

- решительные действия во имя достижения поставленной цели;
- верность избранным идеалам и принципам вопреки враждебным обстоятельствам и давлению со стороны других людей;
- откровенное выражение своего собственного мнения, особенно когда оно противоречит устоявшимся или санкционированным властью взглядам; непримиримость в отношении всякого зла и несправедливости.

Нетрудно заметить, что эти три пункта относятся к так называемой *социальной смелости*. Поэтому неудивительно, что по мысли автора статьи конкретными выражениями смелости наряду с подвигом являются также почин и инициатива.

Там же отмечается, что смелость тесно связана с такими моральными качествами, как мужество, стойкость, принципиальность, самообладание, инициативность. Нравственная оценка смелых поступков зависит от их конкретного социального содержания. Они положительно оцениваются, когда направлены на осуществление справедливых и гуманных целей. В противном случае акты смелости могут быть проявлением отчаяния, бравады, показного фрондерства, анархистского бунтарства, нигилизма и авантюризма.

Противоположна смелости **трусость**. Она рассматривается в словаре как отрицательное *моральное* качество, как проявление малодушия и характеризует поведение человека, который оказывается не в состоянии совершить поступки, соответствующие моральным требованиям (или, наоборот, воздержаться от аморальных действий), из-за неспособности преодолеть страх перед природными или общественными силами.

Такое понимание, а главное — отношение к трусости не может не вызвать удивления и сожаления. Выходит, каждый человек обязан преодолевать страх, а неспособность его преодолеть становится для человека клеймом, превращается, с точки зрения авторов словаря, в нежелание преодолеть этот страх. Действительно, трусливое поведение может быть проявлением расчетливости, когда в его основе лежит опасение навлечь на себя неблагоприятные последствия (чей-либо гнев, боязнь потерять имеющиеся блага или общественное положение). Но оно же может быть, как отмечает сам автор статьи, и *подсознательным* выражением стихийного страха перед неведомым. За что же здесь клеймить человека?

Думается, что рассматривать любое проявление трусости как отрицательное в социальном аспекте, так же как любое проявление смелости — как подвиг, неправомерно.

П. А. Рудик определял смелость как способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например возможность получить травму.

В учебном пособии «Психология спорта высших достижений» [1979] о смелости говорится, что это способность *правильно* действовать в опасных ситуациях, *продуманно* идти на риск.

По В. К. Калину, смелость — это способность при возникновении опасной ситуации (для жизни, здоровья, престижа) *сохранять устойчивость организации психических функций*, выражающуюся *в отсутствии снижения качества деятельности*.

Обращает на себя внимание, что в последних трех определениях о переживании страха, боязни речь не идет. Очевидно, это не случайно, так как, например, В. К. Калин отмечает, что у смелого редко возникает боязнь или испуг. Смелость проявляется, писал он, в способности блокировать в зародыше эти эмоции. Он полагал, что блокировать эмоцию и подавить уже развившуюся — это не одно и то же. Во втором случае проявляется выдержка. Страх у смелых и трусливых, по мнению В. К. Калина, имеет разную детерминацию. У первых это скорее связано с мотивационными факторами (например, с личной значимостью возможной потери), а у вторых — с определенным комплексом типологических особенностей нервной системы (замечу в связи с этим, что данные особенности сами не могут вызвать то или иное состояние; они лишь облегчают или затрудняют его возникновение). Смелый, но недостаточно выдержанный человек, предполагает В. К. Калин [1983], не всегда сможет преодолеть испуг.

Здесь нужно внести некоторую ясность. Первое. Если нет переживания страха, то с чем тогда бороться, что преодолевать? Второе. Страх и испуг — несколько разные состояния по своему генезису. *Испуг*, как уже говорилось ранее, — это неожиданный страх (реакция человека — вегетативная и двигательная — на неожиданный сильный раздражитель), и потому он не управляем сознанием и волей человека. *Страх* как защитная биологическая реакция организма возникает при оценке человеком наличной или предстоящей ситуации как опасной для здоровья или престижа и является эмоциональным отражением необходимости избежать опасности [К. К. Платонов]. Страх должен возникать у всякого нормального, разумного человека при объективно или субъективно опасной для него ситуации; поэтому бесстрашных, в истинном значении этого слова, людей

нет. Совершенно прав был персонаж одной из отечественных кинокомедий, когда отказываясь, как разумный человек, лезть к тиграм в клетку, говорил: «Я не трус, но я боюсь».

Смелый человек тот, который знает, что впереди есть опасность, и все-таки идет на нее.

Ксенофонт

Не тот мужественен, кто лезет на опасность, не чувствуя страха, а тот, кто может подавить самый сильный страх и думать об опасности, не подчиняясь страху.

К. Д. Ушинский

Показателен в этом отношении описанный В. Франклом случай, имевший место во время Первой мировой войны: «Военный врач, еврей, сидел в окопе со своим приятелем-неевреем, полковником-аристократом, когда начался сильный обстрел. Полковник поддразнил приятеля, сказав: “Боитесь ведь, а? Еще одно доказательство превосходства арийской расы над семитской”. — “Конечно, боюсь, — ответил врач, — но что касается превосходства, то если бы вы, мой дорогой полковник, боялись так, как я, вы бы давно уже удрали”» [1990, с. 78–79]. Отсюда В. Франкл сделал вывод, что значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся.

Подтверждением этому может служить и мнение французского врача А. Бомбара, который ради эксперимента на выживаемость в одиночестве пересек Атлантический океан в спасательной шлюпке. Он пришел к выводу, что главной причиной гибели людей в море является чувство обреченности, страх перед стихией. «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю, вас погубила не жажда. Раскачиваясь на волнах под жалостные крики чаек, вы умерли от страха!» — писал А. Бомбар [1959, с. 14]. Таким образом, страх часто парализует волю, т. е. способность сопротивляться обстоятельствам.

В то же время относить страх к отрицательным волевым качествам, что имеет место у П. А. Рудика, нет никаких оснований, так как страх — это эмоциональное состояние, а не волевое качество «трусливость».

Чего чаще всего боятся. А. С. Зобов разделил все опасности, вызывающие страх, на три группы: 1) реальные, объективно угрожающие здоровью и благополучию личности; 2) мнимые, объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию; 3) престижные, угрожающие поколебать авторитет личности в группе.

По данным А. С. Зобова, в дошкольном возрасте преобладают мнимые (выдуманные) страхи над реальными, в дальнейшем значимость мнимых опасностей снижается, а реальных — возрастает.

Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды. Второе место занимает страх, вызванный угрозой нападения животных, третье — боязнь сорваться с большой высоты и боязнь попасть в дорожно-транспортное происшествие.

Школьниками младших и средних классов чаще всего отмечаются реальные опасности, затем — мнимые. Имеют место и престижные опасности. Из реальных

страхов преобладают боязнь воды и высоты, боязнь животных, опасение за здоровье родных и близких. Среди мнимых страхов — боязнь темноты, медицинских процедур, недовольства взрослых. Из престижных страхов называются боязнь получения плохой отметки, выступления перед большой аудиторией и др.

В старшем школьном и студенческом возрасте на первое место выходят престижные опасности, затем реальные и только потом — мнимые. Из престижных опасностей больше всего боятся неудачи на экзаменах и контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией.

Среди реальных страхов преобладают тревога за здоровье или потерю родных и близких, страх перед хулиганами, бандитами, страх перед большой высотой, страх войны и др.

Мнимые опасности связаны с насекомыми, мышами, крысами, медицинскими процедурами. Отмечается боязнь покойников, вида крови, новой обстановки, темноты. Девушки упоминают мнимые опасности в 6 раз чаще, чем юноши.

Переживание человеком страха описывается многими словами (табл. 8.1).

Таблица 8.1. Состав слов, обозначающих переживание страха

Бояться	Страшиться	Дрожать
Оробеть	Устрашиться	Трепетать
Стушеваться	Испугаться	Трястись
Опасаться	Трусить	Оторопеть
Остерегаться	Дрейфить	Паниковать

Следует различать приобретенные страхи, возникающие в конкретной ситуации, и *склонность к страхам,* легкость их возникновения как свойство личности. Первые формы страхов могут быть выражением закрепившейся связи отрицательной эмоции с вызвавшей ее ситуацией, например с перенесенной аварией, травмой и т. п. Вторые формы страхов не связаны с конкретной ситуацией и характеризуются низким порогом возникновения чувства страха у данного человека при любой субъективно опасной для него ситуации. Эти страхи могут иметь как социальные корни (запуганный, затюканный человек — это тот, кто стал робким, пугливым из-за постоянных угроз и наказаний), так и природные, биологические. Именно наличие склонности к страхам, легкость их возникновения и как следствие этого выраженность защитных реакций позволяют относить человека к разряду трусливых.

Опасно упрекать в робости тех, кого хотят от нее исцелить.

Ларошфуко

Трусы обычно не сознают всей силы своего страха.

Ларошфуко

Страх имеет две формы проявления — астеническую и стеническую. Первая возникает в пассивно-оборонительных реакциях, например в ступоре, и в актив-

но-оборонительных реакциях — в мобилизации своих возможностей для предупреждения опасной ситуации или ухода (убегания) от нее. Последнее в крайнем своем выражении проявляется в панике. Стеническая форма страха — это «упоение страхом», о котором писал А. С. Пушкин: «Все, все, что гибелью грозит, / Для сердца смертного таит / Неизъяснимы наслажденья» («Пир во время чумы»). Это наслаждение страхом наблюдается и у детей, находящихся в «комнате ужасов» или слушающих страшные сказки. По поводу детских страхов много написано А. И. Захаровым [1995].

С этих позиций трудно согласиться с пониманием К. К. Платоновым храбрости как формы «бесстрашия, при которой страх не переживается, будучи вытесненным стенической эмоциональной реакцией, “упоением опасностью”» [1984, с. 164]. Скорее к страху здесь примешивается переживание отчаяния, лихачества, бесшабашности: «будь что будет», «пропадать, так с музыкой». Это проявление *удали*, лихой, отчаянной, безудержной и безрассудной смелости, когда человек поступает, как говорят в народе, напропалую, наудалую.

Смелость и осторожность на одном коне ездят.

А. В. Суворов

Смелость требует разумного, здравого отношения к действительности.

По данным А. С. Зобова [1983], на эффективность действий в ситуациях угрозы оказывает влияние *эмоциональная реактивность*: чем она выше, тем в большей мере снижается эффективность. При обучении плаванию негативное влияние высокой эмоциональной реактивности резко проявилось при освоении субъектами глубокой части бассейна. Негативное влияние высокой эмоциональной реактивности усугубляется факторами новизны, неожиданности и внезапности воздействия опасного раздражителя. Эти данные показывают, что проявление того или иного уровня смелости определяется минимум двумя параметрами: степенью выраженности страха и степенью проявления волевого усилия для его преодоления. Какой из этих двух факторов имеет главное значение, сказать трудно. Вероятно, у разных людей соотношение между этими факторами может быть разным.

Смелость состоит не в бесстрашии как отсутствии страха, не в отсутствии боязни идти на риск, как пишет В. И. Жуковская [1970], а в способности человека управлять своим поведением, несмотря на возникший страх. Чем меньшее дезорганизующее влияние будет оказывать страх на качество действий и деятельности человека, тем выше будет уровень проявляемой смелости. Поэтому я определяю *смелость как способность человека подавлять защитные реакции при возникновении страха, боязни и* **качественно** *осуществлять свои намерения в объективно или субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях.*

Вследствие этого смелость — одно из проявлений самообладания.

Бывает храбрость, которую опасность сама нарождает.

Дж. Байрон

Непонимание опасности не есть еще храбрость.

Д. Гранин

Страх опасности в десять тысяч раз страшнее самой опасности.

Д. Дефо

Я не случайно выделил в этом определении слово «качественно». Можно начать что-то делать, несмотря на страх, но делать это с опаской, проявляя защитные реакции, что ухудшает качество работы. В отдельных случаях, начав что-то делать, человек может вообще потерять самообладание. Одна из девушек, известная мне как трусливая, вынуждена была под угрозами преподавателя прыгнуть в воду с 5-метровой вышки, чтобы получить зачет. Однако, не долетев до воды, она потеряла от страха сознание — и из воды ее пришлось вытаскивать.

Таким образом, смелость как волевое проявление состоит не в отсутствии страха, а в способности управлять собой, своими действиями и поступками при наличии страха.

Псевдосмелость. Бывает, что человек *храбрится*, т. е. принимает бодрый вид, стремясь казаться себе храбрым, на самом деле таковым не являясь. От истинной смелости надо также отличать *бравирование* как пренебрежение опасностью ради показной храбрости. Примером такой показной псевдосмелости служит собака из басни И. А. Крылова «Слон и Моська»: «Вот то-то мне и духу придает, / Что я, совсем без драки, / Могу попасть в большие забияки». И действительно, народ думает: «Ай, Моська! знать, она сильна, / Что лает на слона».

Решительность. Говоря о решительности, надо сразу подчеркнуть, что она не синоним смелости, как об этом пишется во многих учебниках и словарях: «смело — значит уверенно, без колебаний» или «вне смелости не может быть решительности» (В. И. Жуковская [1970, с. 335]). Разводя эти два понятия, я не утверждаю, что решительность никак не связана со смелостью. Безусловно, в ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Не случайно поэтому и ряд слов обозначает и то, и другое. Например, «расхрабриться» значит набраться смелости и решиться на что-либо; «отважиться» — осмелиться, решиться; «боевой» означает и смелый, и решительный. И все же решительность и смелость — это два самостоятельных волевых качества. Поэтому неправильно определять решительность и смелость одинаково, как это сделали в своем учебном пособии Н. П. Гуменюк и В. В. Клименко: «...решительность и смелость характеризуются способностью в ограниченные промежутки времени принимать правильные решения и действовать вопреки явным опасностям, которые стоят на пути достижения цели» [1985, с. 268]. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует смелости (например, при выборе варианта удовлетворения потребности: купить — не купить, что купить и т. п.).

Решительность — это умение человека без колебаний принимать обдуманные решения и последовательно проводить их в жизнь. Признак обдумывания предстоящего действия отличает решительность как положительное свойство личности от импульсивного, безвольного принятия решения. Когда принятие решения и проведение его в исполнение сопряжены с определенным риском для личности, тогда говорят уже о смелости.

...В экстремальных условиях решительность у человека проявляется в быстроте принятия решения. И в этих условиях волевой человек способен трезво оценить возможности и последствия предпринимаемого действия, тогда как слабовольный в спешке и часто под влиянием страха хватается за первую попавшуюся возможность. Поэтому у него поступки обычно заканчиваются неудачей. Признаком невоспитанной воли является и неоправданная медлительность в принятии решения.

Селиванов В. И. Избранные психологические труды. Рязань, 1992. С. 139

Разными авторами решительность понимается по-разному. К. Н. Корнилов [1957], а вслед за ним Ф. Н. Гоноболин [1973] и В. И. Селиванов [1992] определяли решительность как отсутствие излишних (ненужных) колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и, когда это нужно, быстрое принятие решений и смелое проведение их в жизнь. Необходимой особенностью решительности К. Н. Корнилов считал энергичный переход от выбора действий и средств к выполнению действия. Для такого перехода существенной предпосылкой является смелость, полагал К. Н. Корнилов, так как выбирая, человек рискует.

В понимании К. Н. Корниловым решительности имеются очевидные противоречия. С одной стороны, он подчеркивал, что решительность — это не безрассудная смелость; идя на риск, человек тщательно обдумывает и подготавливает необходимые действия. С другой стороны, он утверждал, что решительный умеет в случаях, когда это необходимо, *действовать быстро, невзирая ни на какую опасность*. Но разве это не является свидетельством безрассудности? Кроме того, в последнем случае речь идет скорее уже о смелости, а не о решительности. Наконец, отделяя от решительности торопливость, импульсивность в принятии решений, К. Н. Корнилов считал, что они вызваны именно нерешительностью человека, и объяснял это следующим: принятие решения часто является настолько сложным и мучительным процессом, что человек стремится поскорее освободиться от него. Но раз человек мучается с принятием решения, значит, он обдумывает его. При чем же здесь импульсивность как необдуманность поступков?

Н. Д. Левитов, В. В. Богословский при определении решительности делают акцент *на быстроте принятия решения*; Б. М. Теплов, В. А. Крутецкий, Г. Д. Луков, А. Ц. Пуни — *на своевременности и обдуманности принятия решений*; а П. А. Рудик, Н. П. Гуменюк и В. В. Клименко связывают решительность *с наиболее правильным в данных условиях решением.*

К. К. Платонов и Г. Г. Голубев определяют решительность как способность быстро оценивать обстоятельства и принимать решения, причем, приняв их, уже не колебаться, а действовать. В некоторых учебниках решительность характеризуется как качество или умение, которое помогает *без колебаний принимать обдуманные решения в сложных ситуациях* и *неукоснительно их выполнять*. По А. Ц. Пуни, решительность — это проявление воли, характеризующееся *своевременностью* и обдуманностью решений, своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, *отсутствием боязни принять на себя ответственность* за решение и его исполнение.

В «Психологическом словаре» [1983] подчеркивается другая сторона решительности. Там это волевое качество понимается как способность человека *самостоятельно* принимать ответственные решения и неуклонно реализовать их в деятельности. Отмечается, что решительность особо ярко проявляется в сложных ситуациях, когда поступок связан *с известным риском* и *необходимостью выбора из нескольких альтернатив*. Решительность, по мнению автора статьи, предполагает наличие у человека способности *смело брать на себя ответственность* за принятое решение, своевременно предпринимать необходимые действия, выполнять эти действия быстро или задерживать их выполнение.

В. К. Калин считает решительность системным, вторичным волевым качеством. В отличие от храбрости решительность, с его точки зрения, характеризуется меньшей включенностью неисполнительной части действия. Функциональное проявление решительности состоит в преодолении (подавлении) эмоций, связанных с привлекательными, но отвергаемыми альтернативными вариантами — с одной стороны (функция базального качества выдержки), и в блокировании эмоций, выражающих неуверенность в успешности реализации выбранного варианта действий — с другой стороны (функция смелости).

Как видно из вышеизложенного, общим для всех определений является следующее: отнесение решительности к принятию решения, указание на время принятия решения и на значимость ситуации. В то же время ряд вносимых в разные определения нюансов требует критического рассмотрения. Первое, на что хотелось бы обратить внимание — это *принятие решения без колебаний и сомнений* (В. И. Жуковская [1970] и др.). Хотя это и имеет место в отдельных случаях, однако вряд ли может характеризовать решительность как устойчивую волевую черту личности. Без колебаний, быстро человек принимает решение, например, при твердой убежденности в правильности своего поступка или при наличии достаточной информации о ситуации, когда у него имеется полная уверенность в осуществлении задуманного. Но это ситуативное проявление решительности. Кроме того, действия солдата, без колебаний и сомнений выполняющего приказ командира, или импульсивное поведение ребенка отнюдь не свидетельствуют об их решительности. *Решительность как волевая характеристика личности чаще всего проявляется при неуверенности в правильности принимаемого решения*, когда от этого решения многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление решительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

В связи с этим более правильное, по моему мнению, определение решительности дано В. В. Богословским, который характеризует ее как волевое свойство личности, проявляющееся в быстром и *продуманном* выборе цели и способов ее достижения. Он подчеркивал, что понимание решительности как легкого и свободного выбора цели — ошибочно. На самом деле решительный человек тоже может испытывать сложную, мучительную внутреннюю борьбу, при которой сталкиваются противоположные желания.

Второй момент, требующий обсуждения, — это *своевременность принимаемого решения*. Мне представляется это тоже довольно шатким критерием реши-

тельности. Дело в том, что такой критерий может характеризовать решительность только тогда, когда ограничено время на принятие решения (такое бывает в спорте, например, при выполнении прыгунами-легкоатлетами своих прыжков, где на соревнованиях для подготовки к прыжку отводится ограниченное время, или при выполнении баскетболистами штрафных бросков, где правилами на это отведено 5 с). Там же, где этого ограничения нет, своевременность принятия решения не является характеристикой решительности. Кроме того, и в случаях, когда спортсмены укладываются в отведенное правилами время, затраченное каждым из них время на принятие решения о готовности выполнить действие значительно различается. Например, одни баскетболисты готовятся к выполнению штрафных бросков 2–2,5 с, а другие — 4–4,5 с (М. Н. Ильина [1975]). Такие же различия найдены и у городошников при подготовке к броску биты (В. И. Ржевский [1976]), и у прыгунов в воду при подготовке к прыжку (И. П. Петяйкин [1979]). Таким образом, все спортсмены осуществляли принятие решения своевременно, но это не определяло их различия по уровню проявления решительности.

Третий момент, на котором следует остановиться, — это отсутствие при решительности боязни принять на себя ответственность за принимаемое решение в связи с его правильностью или неправильностью. Эта характеристика описывает тоже лишь один из частных случаев проявления решительности, например когда из многих альтернатив с неясными последствиями нужно выбрать одну (почему-то только этот вариант и рассматривается, когда речь идет о решительности). Однако во многих случаях решительность проявляется в безальтернативной ситуации, когда человек точно знает, что необходимо сделать. Весь вопрос в таком случае заключается в том, чтобы решиться на само действие, поступок, т. е. перебороть, например, страх. Кроме того, определение правильности или неправильности принятого решения всегда относительно, иначе, например, не было бы такого количества разводов: ведь когда молодые подают заявление в ЗАГС, у них, как правило, нет и тени сомнения в правильности принятого решения.

Нерешительность многих есть гарантия успеха немногих.

В. Швёбель

Учитывая вышеизложенное, я полагаю, что со всеми случаями проявления решительности будет согласовываться следующее ее определение: *решительность — это такое волевое качество, которое характеризуется минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации,* т. е. в ситуации, когда принятие неудачного решения может привести к неприятным последствиям для самого человека и его окружения.

Решительность проявляется в двух ситуациях принятия решения: делать — не делать и готов — не готов (когда заведомо известно, что делать надо).

Следует подчеркнуть, что в ряде публикаций за показатели решительности принимаются психологические феномены, которые, с моей точки зрения, не имеют отношения к этому волевому качеству, в частности — время решения оперативных задач или правильность оценки ситуации. Это время зависит не столько от силы воли, сколько от интеллекта и компетентности человека.

Для того чтобы доказать, что время принятия решения в значимой ситуации является устойчивой личностной характеристикой, И. П. Петяйкин [1978] прокоррелировал этот показатель решительности при выполнении трех различных тестов и получил достоверные связи (на уровне значимости $p = 0{,}05–0{,}01$). Это значит, что если в одной ситуации какие-либо субъекты проявляют большую решительность, чем другие, то и в других ситуациях они будут действовать так же, т. е. тратить меньше времени на принятие решения. Подтверждением того, что решительность, определяемая по времени принятия решения, является постоянной характеристикой личности, служит обнаруженная И. П. Петяйкиным [1975а] связь этого волевого качества с нейротизмом и типологическими особенностями свойств нервной системы, т. е. с природными задатками.

Изучение соотношений между смелостью и решительностью (И. П. Петяйкин [1975б]) не подтвердило бытующее мнение, что смелый всегда решителен. Это особенно отчетливо проявляется в спортивной деятельности, и не случайно в исследовании В. А. Иванникова и Е. В. Эйдемана [1990] именно спортсмены в своих представлениях провели различие между этими волевыми качествами. По данным И. П. Петяйкина, при выполнении теста «лабиринт», где опасная ситуация отсутствовала, боязливые принимали решение о том, какой сделать ход, даже несколько быстрее, чем смелые. При выполнении же теста «падение спиной назад» время колебаний было меньшим у смелых. Таким образом, *корреляции между волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации* (чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность), причем они выражены в большей степени у лиц женского пола. Однако и в этих случаях встречаются исключения, когда многие боязливые в опасной ситуации становятся решительными при необходимости выполнять задание. Для них длительное переживание опасности и страха мучительно, поэтому они действуют по принципу: «лучше любой исход, чем бесконечное переживание опасности». Так, одна спортсменка, чемпионка СССР по прыжкам с 10-метровой вышки, проявляла решительность при прыжках только потому, что ей было страшно и она хотела скорее избавиться от этого переживания.

В неопасной ситуации связи решительности со смелостью нет: решительными могут быть и боязливые, а нерешительными — смелые.

Итак, судя по приведенным данным, мнение ряда психологов (А. Ф. Лазурский, К. Н. Корнилов, В. А. Крутецкий, К. К. Платонов, В. В. Богословский), состоящее в том, что решительность не тождественна смелости, оправдалось.

8.3. Характеристики волевого поведения (сложные морально-волевые качества)

Реальное волевое поведение человека часто определяется сочетанием многих личностных качеств, и не только волевых, но и нравственных (моральных). Поэтому при характеристике волевого поведения появляются синтетические (вторичные, по В. К. Калину) качества личности, которые напрямую к волевым не отнесешь: самоотверженность, принципиальность, мужество и другие. Часто их называют *морально-волевыми* качествами личности.

Изучение нравственного суждения показывает нам, что, сталкиваясь с нравственной проблемой, люди думают о том, что они должны делать и почему. Но хороших намерений часто бывает недостаточно. Тот факт, действуют ли дети и взрослые в соответствии со своими убеждениями, частично зависит от тех качеств, которые мы называем силой воли, твердыми намерениями или, говоря более простым языком, *самоконтролем.*

Самоконтроль в нравственной области заключается в подавлении побуждения вести себя, нарушая нравственную норму. Иногда это называется *сопротивлением искушению.*

Берк Л. Е. Развитие ребенка. СПб., 2006. С. 799

С одной стороны, нравственно-волевое поведение характеризуется тем, что оно связано с нравственными причинами. В этом плане примечательны слова, сказанные И. М. Сеченовым: «Ни обыденная жизнь, ни история народов не представляют ни единого случая, где одна холодная, безличная воля могла бы совершить какой-нибудь нравственный подвиг. Рядом с ней всегда стоит, определяя ее, какой-нибудь нравственный мотив, в форме ли страстной мысли или чувства... Другими словами, безличной, холодной воли мы не знаем» [1953, с. 181]. С другой стороны, в нравственно-волевом поведении может проявляться сразу несколько волевых качеств. Иначе говоря, это поведение обусловлено не только нравственностью, но и *сочетанием* волевых качеств.

Ценны лишь те подвиги, которые совершены с полной сознательностью.

Р. Роллан

Самостоятельность и инициативность. К. Н. Корнилов определял самостоятельность как отсутствие у человека боязни самому принимать решения, способность не поддаваться попыткам склонить его к невыполнению принятого решения, не поддаваться чужому влиянию, если оно расходится с его взглядами и убеждениями. Нетрудно заметить, что под это понятие подведены несходные *в принципе* явления. Одно дело — стремиться самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу и т. п., т. е. проявлять поленезависимость, другое дело — проявлять стойкость в своих убеждениях, стремлениях, т. е., скорее, проявлять принципиальность.

В. И. Селиванов понимал самостоятельность как «подчинение своего поведения собственным убеждениям и умение без помощи других осуществлять свои действия и поступки... Самостоятельность, — писал он, — предполагает упорство, стойкость в преодолении трудностей. Но она, как и настойчивость, противоположна упрямству...» [1992, с. 141]. Такое понимание самостоятельности вызывает ряд вопросов. Если самостоятельность — умение, то почему оно рассматривается как волевое свойство личности? И почему самостоятельность противоположна упрямству? Когда маленький ребенок говорит «Я сам!» и упорствует в попытке сделать то, что ему хочется, но не получается, — разве он не проявляет самостоятельность?

Самостоятельность — это желание и способность осуществлять какую-либо деятельность без посторонней помощи. Она проявляется в самостоятельном при-

нятии решений, осуществлении намеченного, самоконтроле, во взятии на себя ответственности за дела и поступки. Самостоятельность как волевая черта личности присуща уже дошкольникам, однако мотивы ее проявления у детей разного возраста различны. Младшие дети используют ее как средство достижения частных целей. У подростков самостоятельные поступки и действия совершаются для того, чтобы подчеркнуть свое право на самостоятельность. При этом подростки проявляют позицию максимализма: стремятся утвердить свою самостоятельность более, чем это реально осуществимо. У старших школьников мотивом проявления самостоятельности служит стремление испытать себя, проверить свои возможности.

Однако от детей требуется, особенно при поступлении в школу, не самостоятельность вообще (она может выражаться и в своеволии, нарушении дисциплины, тем более что многие дети понимают ее как бесконтрольность), а организованная самостоятельность, направленная на решение педагогических задач, в частности на преодоление психологического барьера, связанного с робостью, неуверенностью в своих силах.

Частный случай проявления самостоятельности — *инициативность*.

Инициатива (от лат. *initiare* — начинать) выражается в *почине*, т. е. в таких действиях отдельных людей или групп, которые послужили началом нового движения, изменения форм деятельности или уклада жизни. Стремление к инициативе, ставшее свойством человека, определяющим и направляющим его поступки, превращается в инициативность, предприимчивость. В моральном плане она характеризуется социальной смелостью, отсутствием боязни взять на себя ответственность за предлагаемое действие (недаром, имея в виду проявление человеком инициативности, говорят: «взял на себя смелость»). Поэтому инициативность, являющаяся, в принципе, мотивационным качеством, может рассматриваться и как волевая характеристика поведения человека.

Н. П. Гуменюк и В. В. Клименко [1987] пишут, что инициативность возникает при преодолении трудностей нетрадиционными средствами и методами. Такое понимание инициативности представляется мне излишне зауженным, так как она может проявляться не только при наличии трудностей и с использованием не обязательно нетрадиционных средств и методов.

Инициативность делает человека активным, энергичным, ищущим и творчески подходящим к своей работе.

Дисциплинированность и организованность. В. И. Селиванов рассматривал дисциплинированность как сложное свойство личности, которое отражает «способность и умение подчинять свое поведение нормам общественной морали и правилам общежития» [1992, с. 142]. Что такое правила общежития, автор не расшифровал, но думается, что это не только взаимоотношения с другими людьми, но и управление самим собой, подчинение своего поведения и деятельности необходимости, подчас вопреки своим желаниям (самодисциплина).

Дисциплинированное поведение предполагает соблюдение заведенного порядка, выдержанность (подавление своих побуждений, возникших не вовремя, в неподходящий момент). Следовательно, дисциплинированность имеет моральную окраску и отражает отношение человека к общепринятым нормам поведения. В проявлении дисциплинированности может быть выражен и интеллектуальный

компонент, когда решение принимается рационально, на основе отработанных правил разрешения ситуации морального выбора.

Благодаря дисциплине поведение людей принимает упорядоченный характер, что обеспечивает совместную деятельность людей и функционирование социальных организаций.

Различают: а) внутреннюю дисциплину, или самодисциплину; б) дисциплину из соображений выгоды; и в) дисциплину по принуждению. Внутренняя дисциплина предполагает глубокое усвоение (интериоризацию) человеком норм, регулирующих поведение людей, формирование у него чувства ответственности, чувства долга. Такая дисциплина не требует принудительных мер и внешних санкций. Это дисциплина, основанная на убежденности в том, что так поступать или делать необходимо. Вследствие этого человек испытывает *потребность следовать нормам поведения*, а в случае их несоблюдения испытывает угрызения совести, чувство вины, теряет самоуважение.

Дисциплина из соображений выгоды и по принуждению опирается на внешние санкции — положительные и отрицательные. Человек действует дисциплинированно в расчете на поощрение или стремясь избежать наказания. *Это дисциплина-послушание.*

Дисциплинированное поведение приводит к *формированию дисциплинированности* как черты личности, в основе которой лежит стремление и умение управлять своим поведением в соответствии с поставленными задачами. Психологической основой дисциплинированности является умение подавлять свои желания, подчинять свое поведение необходимости. В своей высшей форме развития дисциплинированность становится привычкой (К. К. Платонов).

Чрезмерно жесткая дисциплина приводит к ригидности поведения. Человек утрачивает творческую инициативу, а группа — необходимую гибкость поведения.

Организованность. Ряд авторов рассматривают организованность как самостоятельное волевое качество (Ф. Н. Гоноболин, Н. Д. Левитов, В. И. Селиванов, В. К. Калин). Н. Д. Левитов писал, что организованный человек умеет подчинять свою деятельность определенным принципам, вносить порядок в свои желания. Такой человек, с его точки зрения, должен обладать выдержкой и самоконтролем, он не идет ни на какие соблазны, отвлекающие от дела. Организованность связана и с дисциплинированностью, с планированием своих действий и продумыванием того, какие средства нужны для достижения цели. Учитывая все это, можно считать удачным определение организованности, данное В. К. Калиным: он охарактеризовал ее как умение и способность личности к такому упорядочиванию своих действий, которое обеспечивает максимальную эффективность деятельности. В процессе этого упорядочивания часто приходится неоднократно проявлять различные волевые качества.

Организованность обычно определяется как умение человека планировать свои действия и поступки, умение руководствоваться этими планами в деятельности, в поведении. Об организованности судят прежде всего по тому, как человек использует свое рабочее и свободное время: умеет ли он расходовать время целесообразно и экономно или не дорожит им, тратит

часы и дни зря, не получая полезного эффекта. В развитой форме организованность становится привычкой личности. Но это такая обобщенная привычка, которая постоянно требует волевой регуляции, поскольку условия применения организованности постоянно меняются.

Организованность нередко отождествляют с дисциплинированностью, между тем она — лишь одно из наиболее существенных проявлений дисциплинированности. Мы не можем назвать недисциплинированным человека, который сознательно подчиняет свое поведение нормам общественной морали, выполняет правила общежития, но делает это еще недостаточно организованно. Особенно часто несовпадение дисциплинированности и организованности наблюдается у школьников. Иной ученик аккуратно посещает школу, не нарушает дисциплину, усердно занимается, выполняет домашние уроки, но, не умея спланировать свои действия, много времени тратит попусту. У него организованность еще не воспитана, в результате чего и дисциплинированность остается малоразвитой.

Селиванов В. И. Избранные психологические труды. Рязань, 1992. С. 140–141

В. И. Селиванов (см. вышеприведенную цитату) полагал, что организованность — это одно из наиболее существенных проявлений дисциплинированности. Но на соотношение организованности и дисциплинированности можно посмотреть и по-другому: именно дисциплинированность как волевое проявление позволяет человеку быть организованным, т. е рационально использовать свое время.

Старательность (усердие) и энергичность. *Старательность* — это стремление выполнить какую-нибудь работу, задание хорошо и добросовестно. С одной стороны, в старательности явно прослеживается мотивационный и нравственный момент: желание человека выполнять работу, желание показать себя, желание не осрамиться, честно относиться к порученному делу и т. п. С другой стороны, в старательности присутствует и волевой момент: человек сосредоточивается на работе, прилагает волевые усилия, преодолевает встречающиеся трудности. Вспомним, что происходит с первоклассником, старательно пишущим палочки, крючочки и т. п.: от старания у него возникает мышечное напряжение, принимающее подчас генерализованный характер, свидетельством чему может быть высунутый язык.

Энергичность. В. К. Калин выделил еще одно мобилизационное волевое качество — энергичность — и характеризовал его как способность волевым усилием быстро поднимать активность до необходимого уровня, вплоть до самого высокого. К сожалению, экспериментальному изучению это качество не подвергнуто, поэтому остается неясным, каковы его реальные психофизиологические основания, как измерять это качество и т. д.

Героизм и мужество. Единого понимания героизма и мужества нет. Героизм (от греч. *heros* — герой) и его деятельное выражение — *подвиг — это преодоление особо сложных препятствий,* требующее от человека предельного напряжения воли. *Результатом совершенного подвига является достижение, превосходящее по своим масштабам результаты обычных действий.* Героизм имеет разные оттенки. Одно дело — героизм, проявляемый в безвыходной ситуации, о котором К. Д. Ушинский писал, что и несмелый человек может совершить смелый поступок, если на это его толкают обстоятельства, другое дело — героизм, проявляемый без принуждения обстоятельствами, как самопожертвование. По этому по-

воду писатель Б. Агапов писал: «Мне не очень нравится героизм, по поводу которого можно спросить: "Слава героям, но кто виноват?" Русские ученые, ища способы борьбы с чумой, прививали себе эту страшную болезнь и лечили ее разработанными ими методами. Некоторые умирали. Это был героизм не вынужденный из-за катастрофы, а решенный добровольно, после размышлений, т. е. свободный от анестезии аффекта. Это есть истинно человеческий героизм, героизм самопожертвования».

Героем человек становится тогда, когда видит, что он на краю гибели.

В. Швёбель

Бесстрашие — это необычайная сила души, возносящая ее над замешательством, тревогой и смятением, порождаемыми встречей с серьезной опасностью. Эта сила поддерживает в героях спокойствие и помогает им сохранять ясность ума в самых неожиданных и ужасных обстоятельствах.

Ларошфуко

Один из первых русских психологов Г. Е. Шумков [1911] писал, что героем называют человека, который проявил какой-либо вид мужества (храбрость, смелость, отвагу, самообладание, терпение и т. д.), достойного того, чтобы *проявленный подвиг был передан потомству в поучение и назидание*. Отсюда очевидно, что во-первых, мужество связано с общественной значимостью совершенного, с нравственностью человека, и во-вторых, оно имеет различные проявления.

Н. Д. Левитов считал мужество (наряду с настойчивостью и выносливостью к лишениям, неблагоприятным условиям) одним из выражений стойкости и определял его как подчинение делу самых дорогих личных интересов. Думается, что этого слишком мало, чтобы говорить о стойкой воле и нравственном характере волевого поведения человека.

П. А. Рудик тоже рассматривал мужество как одно из проявлений стойкости, но определял его как отсутствие страха перед препятствием и опасностями.

Высшая доблесть состоит в том, чтобы совершать в одиночестве то, на что люди обычно отваживаются лишь в присутствии других свидетелей.

Ларошфуко

В «Словаре по этике» [1983] мужество определяется как моральное качество, характеризующее поведение и моральный облик человека, которому присущи смелость, стойкость, выдержка, самообладание, самоотверженность, чувство собственного достоинства. Мужество выражается в способности человека действовать решительно и наиболее целесообразно в опасной и сложной обстановке, в умении мобилизовать все свои силы на достижение цели и в готовности пойти в случае необходимости на самопожертвование. Это смелость новатора, признание собственных ошибок, несмотря на потерю престижа, открытая и принципиальная критика, невзирая на лица и возможные неприятности, стойкое перенесение тяжелой болезни, утраты близких.

На основании вышесказанного можно рассматривать *мужество как обобщенное понятие, характеризующее такое нравственно-волевое поведение, результа-*

том которого является достижение, превосходящее по своим масштабам результаты обычных действий и достойное того, чтобы проявленный подвиг мог служить другим людям в поучение и назидание. Мужество имеет различные формы проявления в виде храбрости, героизма, стойкости, выдержки, самоотверженности и самопожертвования, принципиальности.

Самоотверженность. В «Словаре по этике» самоотверженность определяется как моральное качество, характеризующееся такими действиями, которые представляют собой акт самопожертвования — добровольного принесения в жертву своих интересов, а иногда даже жизни, ради интересов других людей. Проявляется это качество в исключительных (экстремальных) обстоятельствах, когда от человека требуется превышение меры своих обязанностей, осуществляемых им в повседневной жизни и в обычных взаимоотношениях между людьми, или когда необходимо предельное волевое напряжение для перенесения возникших лишений. Выражением самопожертвования является героизм.

Принципиальность. О принципиальности (от лат. *principium* — основание, первоначало) К. К. Платонов писал, что это свойство личности служит отражением *идейности* человека. Принципиальным считается человек, твердо (строго) и осознанно придерживающийся каких-то принципов, т. е. взглядов, идей, убеждений, определяющих норму его поведения, и последовательно проводящий эти принципы, идеи в жизнь. Базой для такой твердости взглядов и убеждений может быть как уверенность в своей правоте, в справедливости того или иного заведенного порядка, так и большая ригидность сформированных у человека социальных установок, нравственных принципов. Проявление принципиальности приобретает характер волевого поступка в том случае, когда отстаивание своих принципов грозит человеку какими-то осложнениями, неприятностями. Отступление в этом случае от своих убеждений ради корысти, получения выгоды, избегания неприятностей говорит о *беспринципности* человека. Выражением беспринципности является конформизм как разновидность приспособленчества.

От принципиальности следует отличать упрямство и *принципиальничание*. В последнем случае человек проявляет излишнюю принципиальность по незначительному поводу.

Таким образом, все перечисленные так называемые волевые качества служат по существу обобщающими характеристиками *волевого поведения*, в котором трудно разграничить проявления, с одной стороны, различных волевых качеств, а с другой стороны, волевых и нравственных качеств. Это характеристики, синтезирующие и то и другое.

К понятиям, обозначающим сложные мотивационно-волевые качества, следует отнести целеустремленность и самообладание, которые, как мы видели, тоже могут проявляться через различные волевые качества.

Изложенное выше показывает, что вряд ли правомерно давать обобщенную характеристику силы воли человека (волевой — неволевой). Экспериментально доказано, что проявление одних волевых качеств не предполагает наличие других и не влечет за собой их проявления. Так, при сопоставлении проявлений терпеливости и настойчивости был сделан вывод, что эти качества могут находиться даже во взаимоисключающих отношениях.

Изучение волевых качеств имеет огромное значение для многих видов деятельности. Необходимо строить прогноз об успешности волевого регулирования деятельности, исходя из специфики условий этой деятельности, предъявляющих требования к конкретным волевым проявлениям. Кроме того, необходимо учитывать степень сформированности у данного человека установок, имеющих общественную направленность. Не случайно в условиях командной борьбы тренеры заявляют в команду часто не самого сильного спортсмена, а «командника», более успешно выступающего за команду, чем в личных соревнованиях.

Таким образом, решение проблемы силы воли связано с многоплановыми исследованиями: должны учитываться и социальные, и психологические, и психофизиологические факторы. Для разных волевых проявлений значимость этих факторов может быть различной. Настойчивость, например, больше всего определяется социальными факторами, устойчивостью мотивационной установки. В проявлении смелости в повседневной жизни большая роль принадлежит психофизиологическим факторам, в том числе типологическим особенностям свойств нервной системы. Только комплексный подход позволит прогнозировать проявление личностью волевых усилий в определенных ситуациях. Естественно, чем точнее будет прогнозироваться развитие волевой сферы человека, тем большей будет уверенность в надежности его деятельности.

ГЛАВА 9

Возрастные и половые особенности произвольной активности

По поводу онтогенетического развития произвольного управления С. Л. Рубинштейн писал: «Уже первое, направленное на определенный объект, осмысленное действие ребенка, разрешающего какую-нибудь “задачу”, является примитивным “волевым” актом. Но от этого примитивного акта до высших форм волевого избирательного действия еще очень далеко. Равно несостоятельно как то представление, будто у ребенка в раннем детстве, в 2–4 года, воля уже созрела, так и то, встречающееся в литературе, утверждение, будто воля, как и разум, является новообразованием подростков. В действительности волевые действия появляются у ребенка очень рано; совершенно неправильно изображать хотя бы трехлетнего ребенка как чисто инстинктивное существо, у которого нет и зачатков воли. В действительности развитие воли, начинаясь в раннем возрасте, проходит длинный путь. На каждой ступени этого развития воля имеет свои качественные особенности» [1999, с. 608].

Нельзя не подчеркнуть, что онтогенетическое развитие произвольной активности тесно связано с формированием личности в целом и усложнением мотивации, о чем речь пойдет далее.

9.1. О происхождении произвольных реакций в онтогенезе

Имеются две противоположные точки зрения по вопросу о происхождении произвольных реакций у ребенка. И. М. Сеченов полагал, что произвольные движения не даны человеку готовыми от рождения, а проходят сложные этапы развития, начиная с момента рождения. Беспорядочные движения превращаются в заученные, но еще непроизвольные, и лишь когда на основе возникающих ощущений у человека *формируются представления* и возникают сложные ассоциации, появляются произвольные движения.

> В языке народов и в их сознании бесстрастное хотение – воля...
>
> *Сеченов И. М.* 1953. С. 110.

В. Вундт [1912] считал произвольные движения первичными, а непроизвольные — вторичными, возникающими на базе первых в результате автоматизации.

И. П. Павлов, рассматривая этот вопрос, подчеркивал, что ни врожденность, ни приобретенность произвольных движений не доказаны. Однако он считал более вероятным, что произвольные движения приобретаются. Обучение произвольным движениям — это налаживание связей между чувствительными и двигательными корковыми клетками двигательного анализатора, полагал И. П. Павлов.

Р. Мейн [Mayne, 1951] полагал, что движения тела становятся произвольными лишь после того, как они выучены; тогда они включают в себя предварительную установку, действие обратной связи и предвидение.

В пользу второй точки зрения, казалось бы, свидетельствует и факт появления произвольных движений рук у младенцев только в возрасте 4–5 месяцев (Н. Ф. Шемякин [1941]; А. Пейпер [1962]; А. Н. Давыдова [1956]; Я. З. Неверович [1965]; мои наблюдения), когда ребенок тянется к привлекающей его игрушке, берет ее в руки. Однако здесь возникает вопрос: является ли это следствием образования условных рефлексов, выученности этих движений или результатом позднего созревания нервного субстрата, обеспечивающего осуществление произвольных движений? Ведь имеются сведения, что пирамидные клетки двигательной зоны коры, регулирующие произвольные движения, созревают именно в 4–5 месяцев после рождения ребенка. Если верно последнее, то произвольные движения по своему физиологическому механизму первичны в такой же степени, как и непроизвольные. Однако в произвольных движениях, как и в произвольных действиях, связанных с психическими процессами (восприятием, вниманием, памятью), присутствует и психический компонент — мотивация, представление (вторичный образ объекта, предвидимого результата) — который появляется по мере развития ассоциативных зон коры головного мозга. Поэтому возникновение первых произвольных актов связано с созреванием и развитием всей коры больших полушарий, а не только пирамидных клеток, которые являются лишь эффекторной частью двигательного анализатора.

9.2. Возрастные особенности произвольного управления

Раннее детство. Развитие произвольного поведения маленького ребенка связано с осуществлением им познавательных действий и с подражанием взрослым. Манипуляции с вещами приводят к установлению ребенком важного для него факта: после определенных действий могут происходить определенные события. Теперь ребенок осуществляет эти действия ради того, чтобы произошли эти события, т. е. намеренно, целесообразно.

Боря (1 год) 84 раза приподнимал и отпускал крышку металлического кофейника. Под действием пружины крышка падала, каждый раз издавая громкий щелчок. Ребенок вздрагивал и снова приподнимал крышку, как будто бы проверяя связь своего движения с падением крышки и звуком.

Костя (1 год, 1 месяц) ударял чайной ложкой по стакану и всякий раз прислушивался к звону стекла, следовавшему за его действием. Однажды он стукнул ложкой по стакану, но звона не услышал. На лице ребенка отразилось удивление. Он еще раз ударил ложкой. Раздался глухой звук. Снова удивление (звона не было, потому что он прикрыл стакан рукой). Именно это удивление показывает, что ребенок преднамеренно стучал ложкой по стакану, чтобы вызвать звук.

До 2-летнего возраста дети не могут воспроизвести знакомое им действие без реального предмета действия (например, не имея ложки, показать, как ею пользуются). Поэтому существенным шагом в развитии произвольности является *формирование способности к представлению отсутствующих предметов*, благодаря чему поведение ребенка определяется не только наличной ситуацией, но и представляемой (Л. И. Божович [1960]). Вследствие этого растет время удержания заданной ребенку цели действия, что создает предпосылки для самостоятельной постановки цели в более старшем возрасте.

В 3 года действие без реального предмета могут сделать 94% детей.

В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования волевых действий у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия даже вопреки желанию ребенка, и на слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком.

Однако побуждение и торможение действий в этом возрасте в основном регулируются все-таки реальными внешними стимулами.

С. Л. Рубинштейн отмечал, что было бы неправильно считать маленьких детей не способными к самообладанию и изображать их маленькими дикарями, которые живут не поддающимися обузданию инстинктами и импульсивными влечениями. Уже на 3-м году жизни дети обнаруживают самообладание. Оно проявляется в отказе от чего-нибудь приятного, а также в решимости сделать что-нибудь неприятное, если это необходимо. Примерно к этому же времени (3–4 года) ребенок начинает понимать, что не всегда можно делать то, что хочется. Это значит, что дети способны к самоограничению. В то же время делать выбор (например, между двумя игрушками) им еще трудно.

К 3 годам, а иногда и раньше, у детей проявляется выраженное стремление к самостоятельности. «Я сам», — требует малыш, бурно протестуя против вмешательства и помощи родителей.

Маленькому ребенку гораздо труднее подчиниться требованию не делать что-то, чем приказу делать что-то другое. Поэтому взрослым выгоднее выражать свои требования не в негативной, а в позитивной форме: «Ты уже большая девочка, покажи, как ты это умеешь делать».

Дети 3 лет проявляют выдержку и терпение, если это предвещает им удовольствие.

С. Л. Рубинштейн писал, что настойчивость наблюдается уже в младенчестве. Правда, он определял настойчивость как многократное повторение одного и того же эмоционально привлекательного акта. Я полагаю, что истинная настойчивость проявляется у детей значительно позже, доказательством чему служат целеустремленные занятия детей 6–8 лет спортом, музыкой.

Преддошкольный возраст. Поскольку игровая активность — основная у дошкольников, исполнение ребенком какой-нибудь игровой роли служит сильным стимулирующим волевое усилие фактором. Т. О. Гиневская показала, что если ребенку предложить прыгнуть до черты на полу, то длина прыжка оказывается значительно меньшей, чем тогда, когда тот же прыжок ребенок выполняет, изображая зайку-попрыгунчика или прыгуна-спортсмена. Чем старше становятся дошкольники, тем меньше разница между проявлением волевого усилия в ролевой и безролевой ситуациях. По данным З. М. Мануйленко [1948], дети 3–4 лет могут, выполняя задание взрослого, выдержать неподвижную позу в среднем 18 с, но, взяв на себя роль часового, сохраняют неподвижность почти в 5 раз дольше.

С. Е. Кулачковская [1970] отмечала, что способность детей сдерживать свое импульсивное поведение возрастает в период от 4 до 6 лет втрое.

С 4 лет развивается контроль за своими действиями. На 4–5-м годах жизни у детей обнаруживается послушание, обусловленное пробуждающимся чувством обязанности и, в случае невыполнения какой-либо обязанности, чувством вины перед взрослыми. В конце преддошкольного возраста ребенок делает в волевом развитии большой шаг вперед: он начинает брать на себя выполнение задания и действовать из сознания необходимости довести дело до конца. Шестилетние дети могут проявить инициативу при выборе цели, самостоятельность, упорство, но в основном тогда, когда их действия сопровождаются эмоциями радости, удивления или огорчения.

У детей старшего дошкольного возраста слова «надо», «можно», «нельзя» становятся основой и для саморегуляции, когда мысленно произносятся самим ребенком. Это — первое самостоятельное проявление ребенком силы воли.

Однако для дошкольников характерно и негативное проявление силы воли, выражающееся в упрямстве, негативизме и капризах (своеволии). А. П. Ларин [1958] показал, что упрямство возникает как при резком ограничении свободы ребенка, его самостоятельности (как самозащита со стороны ребенка), так и при полной его безнадзорности (он привыкает действовать лишь по своему желанию).

Младший школьный возраст. Поступление в школу знаменует новый этап в развитии волевой сферы личности ребенка. Под влиянием предъявляемых к нему требований начинается усиленное развитие выдержки (сдержанности) и терпения как основы дисциплинированного поведения, которое к концу первого года становится привычным для ребенка.

Исследования Е. И. Игнатьева [1960], В. И. Селиванова [1949] и других показали: у школьников 1–3-го классов заметно растет умение проявлять волевые усилия, что наглядно выражается в их умственной деятельности. Начинают формироваться произвольные умственные действия: намеренное запоминание и припоминание учебного материала, произвольное внимание, направленное и устойчивое наблюдение, упорство в решении мыслительных задач.

Если в 1-м и 2-м классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, в том числе и учителя, то уже в 3-м классе они

приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. При необходимости воздержаться от какого-либо действия дети сами создают условия, исключающие привлекательные действия, например отворачиваются, чтобы не посмотреть на интересные картинки, запрещенные для рассматривания (Ш. Н. Чхартишвили [1963]), или берутся за другое дело. Самостимуляция в этом возрасте используется достаточно широко, но в подавляющем большинстве случаев она диффузная, не подкреплена нравственными принципами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой, но только при наличии интереса к этому. С. И. Хохлов [1970], например, показал, что школьники со слабым уровнем развития воли проявляют высокую и достаточно устойчивую активность в изучении предметов только при наличии интереса к ним, а при изучении нелюбимых предметов высокая и устойчивая активность обнаруживалась только у школьников с высоким уровнем развития воли. У детей в этом возрасте еще не развиты волевые механизмы достаточной силы, способные побороть влияние мешающих делу сильных эмоций, внешних воздействий. Часто школьники младших классов проявляют волевую активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других (А. И. Высоцкий), и прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя.

У младших школьников в определенной мере развита и *самостоятельность*. Однако их самостоятельность проистекает чаще всего от импульсивности вследствие возникающих у детей эмоций и желаний, а не в результате критического осмысления ситуации и своей роли в ней.

Нарастающее стремление к самостоятельности и развитие самосознания нередко толкают школьников младших классов на намеренное неподчинение общим правилам. Такое поведение они считают выражением своей взрослости и независимости. Часто, защищая свои решения, суждения и поступки, школьники проявляют упрямство. Даже зная, что они не правы, дети горячо отстаивают свое мнение. Проявление упрямства младшие школьники расценивают как проявление ими упорства, настойчивости. Поводом для проявления упрямства в учебной деятельности служит конфликт между учащимся и учителем по поводу «несправедливо выставленной отметки». Чаще всего это происходит в том случае, когда учитель не мотивирует выставление той или иной отметки или, постоянно порицая ученика, не замечает его усилий, не поощряет его. В этом случае упрямство возникает как протест и проявляется в нежелании отвечать урок или подчиняться требованиям учителя.

Нельзя не отметить и проявление уже в 3-м классе высокого уровня такого волевого качества, как *решительность*, которое в определенной мере может быть связано со все еще достаточно высокой в этом возрасте импульсивностью.

Проявление *смелости* младшими школьниками во многом зависит от того, находится ли ребенок в группе сверстников или выказывает смелость самостоятельно. Как известно, родителям, пытающимся обучать плаванию своих детей, очень часто не удается завести детей на глубину и заставить их лечь на воду. Однако при обучении плаванию первоклассников на уроках физкультуры все

дети смело прыгали в глубокую воду, независимо от того, имелись у них типологические особенности, предрасполагавшие к проявлению боязливости, или нет. У взрослых же (студентов), по данным Ю. И. Шувалова [1988], влияние группы не сказывается на проявлении смелости: при обучении плаванию на занятиях по физкультуре была обнаружена четкая зависимость между типологическим комплексом трусливости и несмелым поведением студентов в начальном периоде обучения.

У младших школьников возрастает *выдержка (сдержанность)*, умение сдерживать свои чувства. Выдержка проявляется сначала в подчинении требованиям взрослых. Возникает и закрепляется она именно в младшем школьном возрасте, когда правила поведения в школе начинают регламентировать поведение детей.

В. Ф. Иванова, изучавшая выдержку у школьников младших классов, отмечает, что если первоклассники имеют еще поверхностные, отрывочные представления о выдержке, слабо осознают свои возможности в ее проявлении и, стремясь быть выдержанными, руководствуются связанными с ближайшей перспективой мотивами, то ко второму классу у них увеличивается способность сдерживать свои побуждения, расширяются представления о выдержке, мотивы сдержанного поведения в какой-то мере становятся связанными уже с отдаленной перспективой. Второклассники применяют и некоторые приемы самостимуляции: самоободрение, воспоминания о героях прочитанных книг. У учащихся третьих классов многие элементы сдержанного поведения автоматизируются, оно проявляется уже в нескольких видах деятельности.

Девочки более сдержанны, чем мальчики, у которых импульсивность сильнее (Е. И. Игнатьев, В. И. Селиванов). Авторы объясняют это особым положением девочек в семье, где они выполняют ряд домашних поручений по организации быта и имеют больше ограничений, что способствует воспитанию у них сдержанности. В то же время школьники младших классов еще не умеют владеть собой и сдерживать резкость тона, развязность поведения или эмоциональную возбужденность, вызванные случайными обстоятельствами. Отсутствие выдержки проявляется и в преобладании непроизвольного внимания над произвольным, что приводит к легкой отвлекаемости детей от учебных заданий, т. е. к непреднамеренному нарушению учащимися младших классов дисциплины.

С. А. Петухов [1977] показал, что третьеклассники проявляют *инициативность* в игре и учении лучше, чем в труде. *Упорство* у младших школьников развито еще слабо, даже у третьеклассников (А. В. Полтев [1955]). Мальчики способны проявить упорство в подвижных играх, физической работе, но у них может не хватать его при выполнении домашнего задания или для того, чтобы дисциплинированно вести себя на уроках (В. И. Селиванов).

Волевой мобилизации младших школьников в учебной деятельности способствует ряд обстоятельств.

Связь задания с потребностями и интересами школьников. Проявление школьниками младших классов волевой активности во многом определяется их интересом к заданию, поскольку «надо» еще не служит основой мотивации их деятель-

ности. Поэтому проявление ими упорства и настойчивости во многом зависит от того, насколько учителю удалось включить выполняемое задание в мотивационную сферу личности учащихся, сделать его значимым для них.

Обозримость школьником цели. Разрешимость задачи для младшего школьника часто определяется тем, видит ли он, где конец задания. По этому поводу В. К. Котырло пишет: «Открытость целей в наибольшей мере обеспечивается таким ограничением объема работы, которое создает возможность обозрения всего пути к цели. Обозначение каких-либо вех на этом пути, указание точной конечной цели при наличии промежуточных вех и четкое определение отдельных шагов к решению являются необходимыми условиями придания деятельности школьника целенаправленности. И наоборот, размытость границ ви́дения, неочерченность задачи становятся препятствием для ее решения» [1971, с. 184].

Оптимальная сложность задания. Слишком легкие задания расхолаживают учащегося, а слишком трудные могут привести к снижению уровня волевых усилий или вообще к отказу от выполнения задания («все равно не сделать»). Задание оптимальной сложности, с одной стороны, должно быть доступным, а с другой стороны, должно дразнить самолюбие ученика («ну-ка попробуй, выполни это задание!»). Такое задание обеспечивает переживание учащимся успеха, что, в свою очередь, активизирует дальнейшие усилия.

Наличие инструкции о способах выполнения задания. Учитель должен рассказать учащимся, как и в какой последовательности надо выполнять задание, какими средствами необходимо при этом пользоваться. В противном случае учащиеся начнут выполнять задание механически, бездумно и после нескольких неудачных попыток потеряют веру в свои силы.

Демонстрация учащимся их продвижения к цели. Учитель должен так организовать учебную деятельность младшего школьника, чтобы он видел свое продвижение к цели, а главное — осознал, что это продвижение является результатом его собственных усилий.

Подростковый возраст. В этом возрасте, как отмечал А. И. Высоцкий [1979], происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от школьников младших классов подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива. Это связано с тем, что при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние же стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем школьном возрасте, и поэтому не всегда вызывают соответствующую волевую активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства; отчасти это связано с тем, что вследствие утверждения своего Я, права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в интересной работе.

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает

баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления). Под влиянием патриотических чувств подростки могут совершить даже героический поступок, что неоднократно наблюдалось во время Великой Отечественной войны. В то же время, как показали В. И. Камышова и И. К. Петров [1986], подростки 12–14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности (по В. К. Калину). У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония. Пятнадцатилетние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств: самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности.

Старший школьный возраст. У старшеклассников механизм самостимуляции является определяющим в выражении ими волевой активности. Самостимуляция не только лучше осмысливается, но и более дифференцированно используется при преодолении трудностей, она становится главным компонентом в психологической структуре волевой активности учащихся (А. И. Высоцкий). Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели, резко увеличивается способность к терпению, например при физической работе на фоне усталости (поэтому старшеклассников можно заставлять работать достаточно долго и на фоне утомления, в то время как требовать того же от младших школьников опасно). Однако у девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает определенные трудности в их физическом воспитании.

В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Воля проявляется школьниками под влиянием идеи, значимой для общества, товарищей. Часто волевая активность у старшеклассника приобретает характер целеустремленности.

В свете изложенного, очевидно, нуждается в корректировке сложившееся представление о слабом развитии воли у детей. Вряд ли это справедливо в отношении величины волевого усилия ребенка: для преодоления трудности он, как и взрослый, может приложить максимум волевого усилия. Доказательств же того, что максимум волевого усилия ребенка меньше такового у взрослых, пока нет, ведь о таких психологических категориях, как волевое усилие, сила мотива, степень выраженности способности, можно лишь судить (по косвенным признакам), но нельзя их измерить. Если же рассматривать другие компоненты волевой регуляции — сознательный характер управления волевым усилием, моральный компонент воли и т. д., — то здесь, несомненно, следует признать бóльшую развитость этих компонентов у взрослых, чем у детей. Таким образом, подход к оценке степени развитости воли как в возрастном, так и в индивидуальном аспекте должен быть дифференцированным, исходя из многокомпонентной структуры воли. По мере развития психики ребенка волевая регуляция меняется.

9.3. Возрастные изменения волевых качеств

Возрастные изменения волевого качества *терпеливости* изучены М. Н. Ильиной [1974]. От 7 до 16 лет включительно терпеливость увеличилась: у девочек — на 96%, у мальчиков — на 130%. Однако основной прирост терпеливости пришелся на возраст 15–16 лет (рис. 9.1).

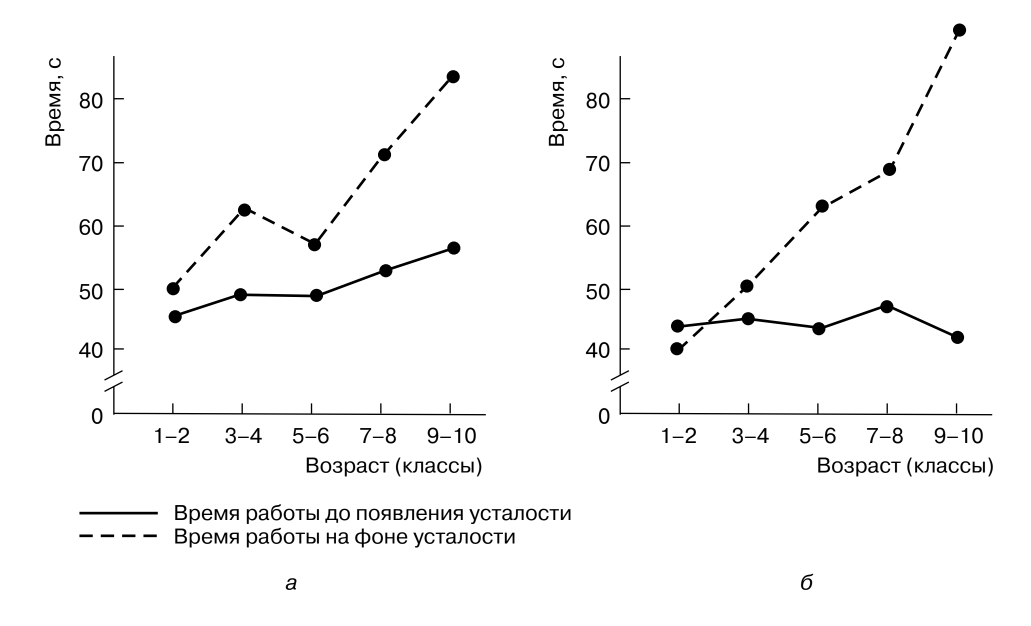


Рис. 9.1. Изменение с возрастом компонентов выносливости:
а – данные для лиц мужского пола; *б* – данные для лиц женского пола

Этот факт можно объяснить тем, что именно в данном возрасте увеличиваются сила нервной системы и инертность нервных процессов, обусловливающих, помимо мотивации, проявление терпеливости.

Е. В. Эйдман [1986], используя пробу с задержкой дыхания, не выявил существенных возрастных изменений терпеливости. Возможно, это связано с небольшим числом испытуемых школьников, а возможно, — со специфичностью дыхательной пробы. В то же время в его исследовании отчетливо проявилось то обстоятельство, что младшие школьники поддерживают волевое усилие при опоре на внешнюю стимуляцию (соревнование), в то время как старшие школьники используют внутренние побуждения (воображаемое соревнование, самопреодоление).

Н. Д. Скрябин [1974б] изучил изменение с возрастом (от 9 до 26 лет) волевого качества *смелости*. У представителей мужского пола число лиц с высокой степенью смелости увеличивается постепенно с 11–12 лет до 15–16 лет. Соответственно за этот период число лиц с низкой степенью смелости уменьшилось с 35,5% до 11%. Однако затем число лиц с высокой степенью смелости уменьшается, а число

лиц с низкой степенью смелости возрастает до уровня 9-, 10-летних мальчиков, т. е. до 38% (рис. 9.2).

У девочек наблюдается схожая динамика, но количество лиц с высоким уровнем смелости среди них меньше, а максимум таких лиц наблюдается в возрасте 13–14 лет. Лиц с низкой степенью смелости среди представительниц женского пола во всех возрастных группах больше, чем среди лиц мужского пола, исключая возраст 9–10 лет, причем за этот период число таких лиц женского пола увеличивается с 27,5% до 51%.

Таким образом, наибольшая смелость проявляется мальчиками и девочками в период полового созревания.

Если молод — не легко веришь в опасность.

М. Горький

Указанные особенности возрастной динамики смелости можно объяснить гормональными изменениями и связанным с этим изменением типологических особенностей свойств нервной системы. Так, в период полового созревания увеличи-

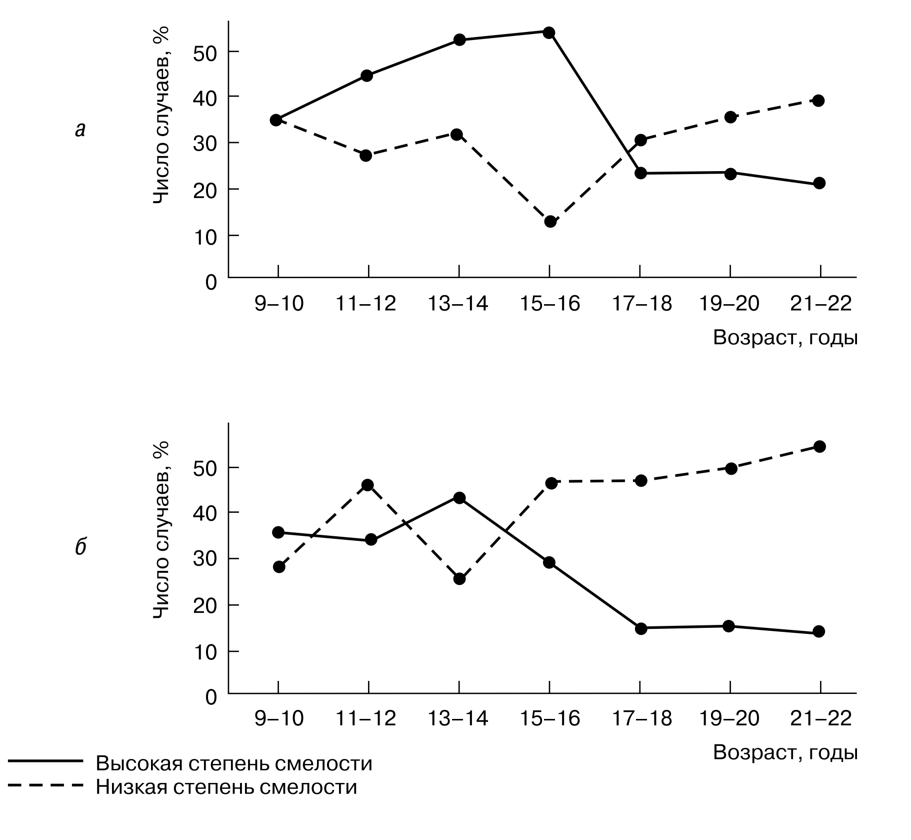


Рис. 9.2. Возрастные изменения числа лиц с высокой и низкой степенью смелости: *а* – лица мужского пола, *б* – лица женского пола

вается сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением по «внешнему» балансу, которые способствуют проявлению высокой степени смелости.

Возрастные изменения *решительности* изучены И. П. Петяйкиным [1976]. Наибольшее время принятия решения (по которому судили о решительности) отмечалось у детей обоего пола в 7-, 8-летнем возрасте. Затем в возрасте 9 лет это время резко уменьшается и с небольшими колебаниями удерживается на одном уровне до 13 лет. После этого (в возрасте 14–17 лет) время принятия решения увеличивается, что свидетельствует о снижении решительности (рис. 9.3).

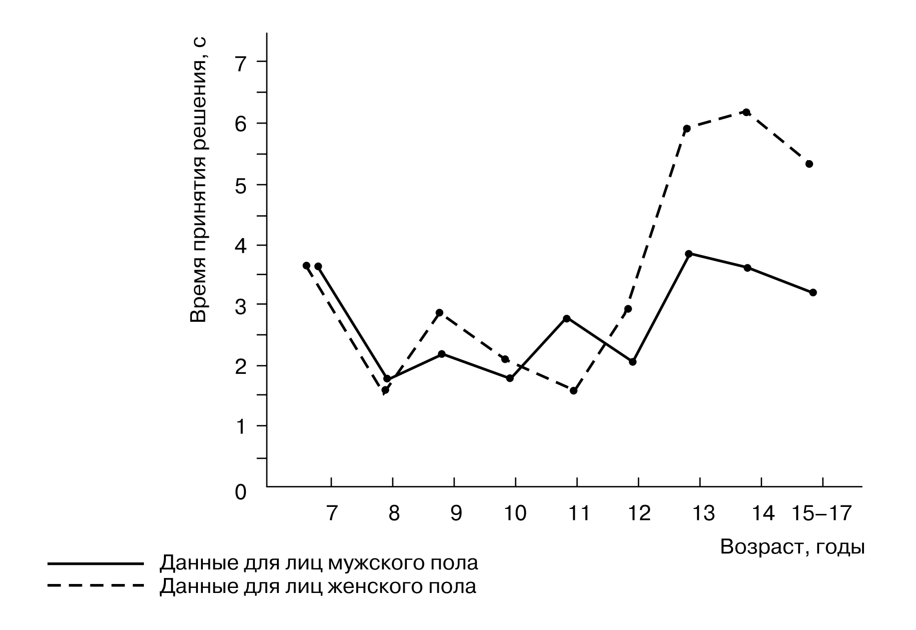


Рис. 9.3. Возрастные изменения степени решительности

Начиная с 14-летнего возраста решительность девочек значительно меньше, чем выраженность того же качества у мальчиков, и это различие тем больше, чем субъективно опаснее действия, предлагаемые для исполнения. Характерным является количество отказов выполнять физическое упражнение (падение спиной назад) у мальчиков и девочек в различном возрасте. У мальчиков не было отказов во всех возрастных группах, кроме одной (небольшое число отказов было только у детей 8–9 лет); у девочек же не было отказов только в возрастной группе 10–11 лет.

Все приведенные выше исследования возрастной динамики волевых качеств выполнены с использованием экспериментальных методов. Данные методы показали, что имеет место разновременность (гетерохронность) возрастной динамики волевых качеств. Так, смелость ярче всего проявляется в период полового созревания, особенно у лиц мужского пола; терпеливость увеличивается после перио-

да полового созревания — в 15–16 лет; наибольшая решительность проявляется в 8–11 лет. Отмечается и разнонаправленность этих изменений: в то время как в период полового созревания и сразу после него терпеливость возрастает, смелость и решительность уменьшаются.

Неравномерность развития различных волевых проявлений на каждом возрастном этапе показана и в других исследованиях (С. Я. Лайзане [1980]).

ГЛАВА 10

Безвольное поведение

10.1. Различные проявления безволия

Противоположным волевому является безвольное поведение. При обычной его характеристике наблюдаются те же недостатки, что и при характеристике волевого поведения. Так, за безволие принимают как нежелание («явно выраженное отрицательное отношение к преодолению трудностей» — В. И. Селиванов [1976, с. 49]), так и неспособность проявить силу воли («неумение подавлять в себе отдельные желания, настроения и чувства» — А. В. Веденов [1957]). Чаще всего безволие описывается как выражение отрицательных морально-волевых качеств или как некая характеристика воли в целом. В советское время проблема воли и, в частности, безволия оказалась сильно идеологизированной. Безволие превратилось в клеймо, стало показателем безыдейности, аморальности человека. И это наложило отпечаток на понимание воли и безволия отечественными психологами.

Примером такой идеологизации является характеристика безвольного поведения как *малодушия*. В «Словаре по этике» [1983] малодушие определяется как отрицательное моральное качество, характеризующееся слабостью воли личности и выражающееся в неспособности человека отстоять и провести в жизнь *нравственные принципы*, в которые он верит, по причине опасения за личные интересы, из-за боязни навлечь на себя неблагоприятные последствия, из страха перед трудностями или из-за неверия в собственные силы. С точки зрения автора статьи это проявление беспринципности, попустительство злу, потеря чувства ответственности за свои поступки и утрата веры в силу нравственных принципов, сопровождающаяся чувством бессилия. Конечно, все это может иметь место, но не всякое малодушие этим определяется.

К. Н. Корнилов [1948б] к проявлениям безволия относил внушаемость и негативизм человека. Негативизм он рассматривал как немотивированную, необоснованную склонность действовать наперекор другим людям, хотя разумные соображения не дают оснований для этого. Внушаемость же является недостатком воли, поскольку человек не умеет критически отнестись к тому, что ему советуют, предлагают сделать. Упомянутый автор писал: «Как внушаемый, так и негативист обнаруживают *слабость* воли, так как ни тот, ни другой не умеют подчинять свои действия доводам разума, сознательным мотивам поведения» [1948б, с. 331]. На подобном же основании К. Н. Корнилов считал безволием и упрямство. Упрямый,

писал он, не владеет своей волей, так как она не подчинена его разуму. Воля упрямого — неразумная воля. Но, в противовес такой точке зрения, следует отметить, что разумность доводов — довольно шаткий критерий, чтобы выносить приговор человеку как безвольному. Одному разумным кажется одно, другому — другое. Тогда, с точки зрения спорящего, при несогласии оппонентов с его доводами все они становятся безвольными.

Между тем Ю. Е. Рыжкин [1986] отметил, что, с одной стороны, «безвольные» ученики и спортсмены в некоторых ситуациях проявляют исключительную волю и самостоятельность, не поддаваясь внешнему воздействию других людей, а с другой стороны, спортсмены, у которых высочайшее развитие определенных волевых качеств не вызывает сомнения, в ряде ситуаций оказываются легковнушаемыми. «При соревновательном поединке с неизвестным соперником, — писал Ю. Е. Рыжкин, — если к тому же поединок протекает в равной борьбе и конечный его результат неизвестен, у спортсмена нередко возникает состояние неуверенности в своих силах, он затрудняется в выборе средств и способов дальнейшего ведения поединка и вполне сознательно ориентируется на других людей, принимая их внушающие воздействия. Человек легко воспринимает воздействие других людей не столько потому, что он неволевой, а в силу того, что сами объективно складывающиеся условия взаимодействия принуждают его поступать именно таким образом. Эта тенденция свойственна спортсменам как с высокой личной внушаемостью, так и трудновнушаемым и волевым. Видимо, в конкретных условиях деятельности и общения требуется особое сочетание определенных волевых качеств и внушаемости» [там же, с. 48].

Поэтому соотношение между силой воли и внушаемостью сложное, и по внушаемости человека в определенной ситуации делать заключение о его «безволии» опасно.

> Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не в силах достичь цели; на самом же деле мы не бессильны, а безвольны.
>
> *Ларошфуко*

К. К. Платонов и Г. Г. Голубев [1973] считали, что безволие проявляется в том случае, когда у субъекта преобладают мотивы, не соответствующие общей цели деятельности, сознательно поставленной субъектом перед собой. Нельзя не отметить несколько своеобразное понимание безволия этими авторами. Они писали, что выбор высших, социальных мотивов и решений свидетельствует о проявлении воли, а выбор низших, биологических и особенно противоречащих основной цели деятельности — о безволии. Безволие, — продолжали авторы, — проявляется всегда, когда при оценке мотивов предпочтение отдается мотиву «хочется» (или «не хочется»), а не мотиву «надо». Таким образом, к оценке безволия авторы подошли с социальной и односторонней (командно-административной) позиции. Не случайно и упрямство расценивалось ими как безволие на том основании, что оно является *необоснованной* настойчивостью. По критерию необоснованности в разряд проявлений безволия у авторов попало и любопытство, как необоснованная любознательность.

С таким пониманием безволия согласиться трудно. Во-первых, удовлетворение «низших» (биологических) потребностей может быть также связано с про-

явлением силы воли, а во-вторых, не всякая «высшая» цель социально позитивна, и иногда отказ от ее достижения как раз и становится проявлением силы воли.

Предательства совершаются чаще всего не по обдуманному намерению, а по слабости характера.

Ларошфуко

В отличие от вышеуказанных авторов, связывающих безволие или слабоволие с отдельными личностными проявлениями, В. А. Комогоркин [1979; 1984] рассматривал слабоволие как общую характеристику личности: если слабоволен, то во всем. По этому поводу он писал: «Анализ известных источников показывает, что слабоволие преимущественно рассматривается в связи с развитием отдельных волевых качеств, не охватывая волевой активности личности в целом. Подобный подход, по нашему мнению, не способствует в должной мере выяснению изучаемого явления» [1984, с. 66].

Мне представляется, напротив, что подход к волевой сфере личности с чересчур обобщенных, «холистических» позиций как раз и будет ошибочным. Нет «вообще» безвольных и «вообще» волевых людей; каждый человек в чем-то «волевой», а в чем-то «безвольный», как уже показано ранее (параграф 5.7). Кроме того, если исходить из понимания воли не как силы воли, а как произвольного управления, то безвольных людей, т. е. не обладающих произвольным способом управления, вообще быть не может. Безволие же (точнее было бы говорить «безвольное поведение»), как отмечал и сам В. А. Комогоркин, в большинстве случаев связано с мотивацией, т. е. с подготовительным этапом волевого акта. «Безвольные» действуют непродуманно, нерешительно при выборе цели, или, наоборот, самоуверенно, импульсивно. У них слабо выражена способность выбора путей и средств достижения цели. Таким образом, заключал упомянутый автор, у всех слабовольных отмечается отсутствие активной работы сознания на стадии планирования действий. А отсутствие или недостаточная ясность средств, необходимых для достижения намеченного, как указывал П. А. Рудик, «приводит к тому, что волевой акт не выполняется или выполняется безотчетно, без достаточного контроля со стороны сознания» [1976, с. 84].

В этом высказывании П. А. Рудика — его понимание проблемы безволия. Он полагал, что у человека со слабой нервной системой в сложных ситуациях нередко возникают срывы нервных процессов. Они закрепляются и образуют стойкие отрицательные волевые качества, *рефлекторно* проявляющиеся при наступлении условий, напоминающих те, при которых эти срывы впервые возникли. Подобные представления — отголосок попыток интерпретировать произвольность, волю и волевые проявления (качества) как условно-рефлекторный процесс. С таким пониманием воли и волевых качеств трудно согласиться. Принимая решение преодолевать или не преодолевать ту или иную трудность, человек раздумывает, а не реагирует как автомат, при помощи механизма условных рефлексов. Кроме того, весьма спорен вопрос о том, можно ли говорить об отрицательных волевых качествах. Волевое качество либо есть, либо его нет (а точнее — оно выражено настолько слабо, что такого уровня его развития недостаточно для

преодоления данного затруднения). Единственное «отрицательное» волевое проявление — упрямство — скорее характеризует личность (например, ее эгоистичность), нежели скрывающееся за ним упорство.

10.2. Лень

Лень — противоположность таких качеств человека, как трудолюбие, усердие. Синомичными этому понятию являются слова «праздность», «тунеядство». В различных словарях, как отмечает Т. В. Понарядова [1996], лень (леность) определяется сходным образом: в словаре древнерусского языка — как нерадение, беспечность; в словаре русского языка XI–XVII вв. — как отсутствие желания; в словаре В. И. Даля — как неохота работать, отвращение от труда, от дела, занятий, как наклонность к праздности, тунеядству; Д. Н. Ушаков рассматривал лень как отсутствие желания выполнять работу, а С. И. Ожегов писал, что лень — это отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью. Сходные определения лени даются и в зарубежных словарях. Так, Оксфордский толковый словарь английского языка Хорнби трактует лень как нежелание работать или быть активным, делать как можно меньше, не затрачивать много энергии, показывать недостаточные усилия.

В «Психологическом словаре для родителей» лень определяется как «немотивированное уклонение ребенка от поручений» [С. Степанов, 1996, с. 53].[1] Там же говорится о ленивых детях, которые «не выполняют доступных их возрасту действий самообслуживания, не помогают родителям по хозяйству и т. п. В школьном возрасте лень проявляется в пассивном отношении к учебе, когда ребенок выполнению учебных заданий предпочитает игры, прогулки или даже бесцельное времяпрепровождение. В дальнейшем он стремится уклониться от трудовой деятельности, так как он не привык трудиться и считает любую работу неприятным занятием».

Важно отметить, что в этих определениях лени можно выделить два аспекта: как мотивационное состояние и как свойство личности (любовь к безделью, наклонность к праздности, тунеядству).

Д. А. Богданова дала расширенное определение лени: «Лень — это реакция личности на несоответствие требований ситуации, деятельности субъективному смыслу этих требований, ситуаций, своей роли в ситуации, внешне проявляющаяся как отказ или уклонение от этой деятельности, взаимодействия с ситуацией, а внутренне — как переживание невозможности установить требуемое соответствие вследствие нарушения или недостаточной информированности механизмов саморегуляции» [2004, с. 457–458]. Это определение слишком сложное, а главное — под него можно подвести любой отказ от деятельности, обусловленный плохой информированностью человека о ее сути.

Е. Л. Михайлова [2005] выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности):

[1] Любой поступок мотивирован. Нежелание — это тоже мотив, желание не делать. Когда же говорят о немотивированном уклонении, то имеют в виду отсутствие серьезных причин для отказа выполнять поручение.

1) мотивационный компонент: отсутствие мотивации или слабая мотивация к учебной деятельности;
2) поведенческий компонент: невыполнение необходимой деятельности;
3) эмоциональный компонент: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности.

Различное отношение к лени. Можно выделить четыре подхода к лени: отрицательный, положительный (защитный механизм), как к болезни и как к мифу.

С давних пор отношение к лени было сугубо отрицательным. Так, с появлением христианства лень была отнесена к греху. В Средневековье лень рассматривалась как зло, а в последующие столетия — как отрицательная черта характера. Одни считают, что это недостаток, с которым нужно бороться, другие рассматривают лень как незначительную слабость, которую время от времени можно себе позволить.

Есть и такие, которые считают лень двигателем прогресса, без которой не было бы никаких открытий (см., например, «Полезная лень» [2002]). Лень, проявляемая в некоторые моменты жизни, полагают некоторые авторы, необходима для отдыха. Поэтому М. Берендеева [2004] считает, что лень является защитной реакцией организма, когда человек много работает. Организм сам начинает отказываться от работы. Такой ленью страдают «трудоголики». М. Берендеева приводит и другую причину появления лени: когда на человека оказывается сильное давление (со стороны родителей, начальника), угнетающее его волю, желание. В этом случае лень служит защитой от психотравмирующих факторов.

Д. А. Богданова [2005] выявила, что подростки двояко относятся к лени: одни считают ее символом свободы и умиротворенного счастья, другие — искушением, слабостью, приводящими к гибели личности, а третьи — повседневной неизбежностью, не требующей ни вмешательств, ни поощрений. Для ряда подростков лень — это способ расслабления, омрачаемый муками совести.

В медицине лень рассматривается как многообразное заболевание с не до конца выясненной этиологией. Выделяют три ее разновидности:

1. Лень здоровая; она эпизодически поражает все население. Основной симптом — спячка, длящаяся от 12 часов и больше.
2. Лень нездоровая, которая может перетекать из здоровой лени, но может возникать и как самостоятельное заболевание. Страдающий нездоровой ленью полностью неадекватен окружающей действительности. Поведение такого больного приобретает циклически-агрессивный характер. Этот вид лени практически не поддается лечению.
3. Лень хроническая; это конечная стадия нездоровой лени. У больных выражено стремление заставлять что-то делать других; велика страсть к сочинительству.

Наконец, существует точка зрения, что лень — это миф (М. Левин [2006]). М. Левин утверждает, что человеку не присуще такое качество, как лень. Те, кого называют лентяями, страдают от дисфункции нейроразвития, такими как нарушение памяти, речи, внимания, моторики. М. Левин выделяет восемь общих форм нарушения нейроразвития, которые отрицательно сказываются на актив-

ности человека: языковые дисфункции, дезорганизованность, недостаточный уровень умственной энергии, чрезмерная общительность, слабость управления продуктивной деятельностью, недостаточное развитие памяти, неэффективность моторных действий, недостаточные способности восприятия и генерирования идей. Кроме того, Левин отмечает и роль родителей и педагогов, которые должны приучать детей к постоянному труду.

Природа лени как качества личности. Причиной лени обычно считается неправильное воспитание, когда у ребенка не формируется положительное отношение к труду, а наоборот, вырабатывается потребительское отношение. Лень может развиваться и тогда, когда на ребенка возлагаются непосильные обязанности. Ребенок убеждается, что с работой ему все равно не справиться, и поэтому либо стремится ее избежать, либо делает ее кое-как. Тот же результат будет, если цель ребенку не ясна.

Однако, как уже говорилось выше (М. Левин), лень может быть обусловлена дисфункциями в развитии психических процессов, т. е. не только внешними, социальными факторами, но и внутренними. По мнению И. И. Дудкина [1991], лень обусловлена и биологическими факторами.

Изучение этого вопроса психологами явно отстает от запросов педагогики и психологии развития. Можно указать лишь на одну монографию, посвященную проблеме лени (Т. В. Понарядова [1996]). Автор выявила, что провоцировать и углублять лень может высокий уровень личностной и ситуативной тревожности.

Ю. С. Ошемкова [2004] полагает, что лень у молодых людей является следствием отсутствия экзистенциальной мотивации. Автор пришла к выводу, что бытующее представление о лени как слабом развитии волевой сферы человека может быть расширено и понято как приверженность одним и тем же стереотипам в отсутствие изменений и развития. Такая интерпретация лени, по мнению Ю. С. Ошемковой, позволяет непосредственно противопоставить ее понятию самореализации: реализует себя не тот, кто постоянно делает одно и то же, а лишь тот, кто непрерывно развивается, движется вперед, что возможно только при наличии экзистенциальной мотивации. Отсюда борьба с ленью должна решаться путем психотерапии аутентификации, в ходе которой психолог помогает молодому человеку освободиться от навязываемых ему обществом стереотипов и обрести подлинную экзистенциальную мотивацию — раскрыть неповторимость своей личности.

По данным Е. Л. Михайловой [2005], ленивые студенты отличались от трудолюбивых низким уровнем развития волевой регуляции (им сложнее довести начатое дело до конца, у них хуже сформировано умение планировать, распределять нагрузку), низким желанием учиться.

Н. Боровская [2007], разделив учащихся по самооценке и экспертной оценке учителей на ленивых и неленивых, обнаружила различия между ними. Для ленивых, по сравнению с неленивыми, более характерны следующие тенденции: низкая самооценка настойчивости; выраженное стремление к избеганию неудачи; низкая саморегуляция в учебной деятельности; слабая нервная система; преобладание торможения по «внутреннему» балансу (последняя типологическая особенность свидетельствует о слабо выраженной потребности в активности); более низкая

учебная мотивация (направленность на знания и отметку). Соответственно, для неленивых более характерны: высокая самооценка настойчивости; высокий мотив достижения; высокая саморегуляция в учебной деятельности; большая сила нервной системы; преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу (что свидетельствует о высокой потребности в активности); более высокая учебная мотивация (направленность на знания и отметку) и мотивация успеха.

Чтобы научиться трудолюбию, нужны три года; чтобы научиться лени — только три дня.

Китайская пословица

Таким образом, эти данные показывают, что так называемая лень зависит как от мотивации, так и от силы воли, которые определяются наличием следующих природных задатков: сильная или слабая нервная система, преобладание возбуждения или торможение по «внутреннему» балансу (выраженность потребности в активности).

Ситуативное проявление лени, как показано Д. А. Богдановой [2005], определяется 13 ситуациями: отсутствием настроения, скукой, усталостью, болезнью, сонливостью, голодом, неинтересным, бессмысленным, неопределенным или трудным делом, перегрузками, внешним давлением, недостатком возможностей.

Надо предостеречь учителей и родителей от ложного понимания лени. Нельзя считать ленью нежелание ребенка учиться, если это связано с возникновением какой-либо болезни... Часты случаи, когда родители и учителя побуждают длительно болевшего ребенка побыстрее ликвидировать свое отставание в учебе. Они не понимают того, что организм ребенка ослаблен болезнью, ему трудны сразу большие нагрузки, нужно время для полного восстановления сил. Напротив, отставание такого ребенка в учебе взрослые нередко ложно связывают с развившейся от безделья ленью...

Нередко ленивыми считают детей, стремящихся больше бывать на улице и чаще общаться со сверстниками. О распространенности подобной оценки свидетельствует обследование многих... школьников различных классов. Оно было проведено в середине 80-х гг. сотрудниками кафедр педагогики и психологии Московского педагогического университета. В числе методов изучения школьников было анкетирование. Один из вопросов гласил: «Что ты хотел бы делать в свободное время?» Преобладающим ответом было «гулять». Учителя школ объяснили такой ответ по преимуществу леностью... учащихся, их незаинтересованностью «серьезными» учебными предметами. Однако изучение режима дня этих школьников и беседы с ними показали, что налицо неумение детей и подростков быстро решать учебные задачи, а также перегрузка домашними заданиями почти по всем школьным дисциплинам. Следствием этого являлось длительное нахождение в помещении, нехватка свежего воздуха и движений. Таким образом, не удовлетворялась важнейшая потребность людей в физической активности. Поэтому указанное поведение детей следует считать вполне обоснованным и справедливым. К тому же дефицит общения со сверстниками тоже крайне неблагоприятно влияет на психику школьников, особенно подростков. Ведь у последних общение является ведущей деятельностью.

Мы не можем также считать ленивым ребенка, не знающего, зачем, почему и как ему надо заниматься каким-либо делом. Например, многие школьники уклоняются от системати-

ческого выполнения поручений родителей по дому. Это часто происходит, потому что школьники не понимают, почему именно они должны что-либо делать в семье. И считают эти поручения капризом взрослых, ненужным бременем, отвлекающим их от интересных дел.

...У младших школьников мы чаще имеем дело не с ленью, а с неорганизованностью.

...Среди учителей распространено мнение, что отсутствие настойчивости вызвано малой активностью ученика, его ленью. Это утверждение верно только относительно части ненастойчивых учащихся. Среди этой категории лиц много и активных, деятельных учащихся, но избегающих под разными предлогами трудной и продолжительной работы. Такие школьники напоминают попрыгунью-стрекозу из басни И. А. Крылова, которая «целое лето пропела». Это люди с легким характером, нередко приятные в общении, но необязательные...

Однако отмечается немало школьников исполнительных и прилежных, но отступающих перед возникающими или только кажущимися трудностями, т. е. склонных к фрустрации. Они привыкли выполнять учебные задания с наскока, а встретившись с затруднениями, легко впадают в панику, высказывают неверие в свои силы.

Степанов В. Г. Психология трудных школьников. М., 1997. С. 154–156, 180–181

10.3. Выученная беспомощность

Феномен выученной беспомощности связан с пассивным, неадаптивным поведением человека. Выученная беспомощность — это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т. е. независимости результата от прилагаемых усилий («сколько ни старайся, все равно без толку»). Феномен выученной беспомощности был впервые описан американскими психологами М. Зелигманом [Seligman, 1975] и С. Майером [Maier, 1967] на основании экспериментов на собаках при их раздражении электрическим током.

Собак, подвергавшихся вначале слабым ударам тока (чего они не могли избежать), помещали затем в другие клетки, где их активность уже могла бы помочь им избежать неприятных воздействий. Однако, вопреки предсказаниям бихевиористской теории научения, собаки не хотели учиться таким, казалось бы, простым вещам и были пассивны. Суть открытия состояла в том, что эта пассивность, или беспомощность, имеет своим источником воспринимаемую животным *независимость* результатов (исходов) от его действий (усилий). Опыт убеждал, что их действия никак не влияют на ход событий и не приводят к желательным результатам, что порождало ожидание неподконтрольности результатов собственных действий, ощущение неспособности контролировать события (ситуацию) и соответственно бессмысленность усилий.

Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. М., 2006. С. 81

Затем многочисленные исследования обнаружили существование этого феномена и у людей. Хирото [Hiroto, 1974] повторил эксперимент с воздействием

на испытуемых неприятного громкого звука, который можно было прервать, подобрав комбинацию клавиш на пульте управления. По данным Хирото, выявились две крайние группы людей. Одна группа (в которую вошел каждый третий) вообще не впадала в состояние выученной беспомощности. Другая группа (в нее вошел каждый десятый испытуемый) не пыталась ничего противопоставить нарастающему шуму, испытуемые сидели возле пульта неподвижно, несмотря на то, что были обучены тому, как можно прекратить действие звука.

М. Зелигман [1997] отмечает, что выученная беспомощность формируется к восьми годам и отражает веру человека в степень эффективности его действий.

Исследователь указал на три источника формирования беспомощности:

1. Опыт переживания неблагоприятных событий, т. е. отсутствие возможности контролировать события собственной жизни; при этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует. К неконтролируемым событиям Зелигман относил обиды, наносимые родителями (можно добавить, и учителями, и воспитателями детских учреждений), смерть любимого человека и животного, серьезную болезнь, развод родителей или скандалы, потерю работы.
2. Опыт наблюдения беспомощных людей (например, телевизионные сюжеты о беззащитных жертвах).
3. Отсутствие самостоятельности в детстве, готовность родителей все делать вместо ребенка.

Относительная устойчивость выученной беспомощности подтверждена Ф. Финхам с соавторами [Fincham et al., 1989] и М. Бёрнс и М. Зелигманом [Burns, Seligman, 1989], причем последние из названных авторов считали, что беспомощность остается на всю жизнь.

> Выученная беспомощность характеризуется проявлением дефицита в трех областях — мотивационной, когнитивной и эмоциональной. Мотивационный дефицит проявляется в неспособности действовать, активно вмешиваясь в ситуацию, когнитивный — в неспособности в последующем обучаться тому, что в аналогичных ситуациях действие может оказаться вполне эффективным, и эмоциональный — в подавленном или даже депрессивном состоянии, возникающем из-за бесплодности собственных действий.
>
> *Гордеева Т. О.* Психология мотивации достижения. М., 2006. С. 93

В дальнейшем свой бихевиоральный подход к выученной беспомощности Зелигман переформулировал в когнитивно-бихевиоральный. При этом он исходил из взглядов Б. Вайнера [Weiner et al., 1971], показавшего, что настойчивость субъекта перед лицом неудачи зависит от того, как он интерпретирует эту переживаемую неудачу — просто как результат недостатка своих усилий или как результат обстоятельств, над которыми он не имеет власти или контроля. Зелигман с коллегами [Abramson, Seligman, Teasdale, 1978] распространили эти взгляды

на объяснение того, почему одни люди впадают в беспомощность, а другие — нет. Это зависит от того, какой стиль объяснения неудачи имеется у человека: оптимистический или пессимистический.

По данным И. О. Девятовской [2005], формированию «выученной беспомощности» у менеджеров способствуют высокий уровень мотивации к избеганию неудач (это совпадает с данными Н. Боровской в отношении ленивых) и контроль за действием по типу ориентации на состояние (по Ю. Кулю).

ГЛАВА 11

Патология воли

Исторически сложилось так, что проблема патологии воли оказалась с самого начала тесно связанной с проблемой патологии мотивации, поскольку мотивация часто и понималась как воля. Начало такому изучению было положено работами Т. Рибо, Э. Кречмера и других психологов.

11.1. Нарушения произвольного управления психическими процессами

Расстройства произвольного внимания. Астенические состояния, вызванные истощением нервной системы в результате перенапряжения, обусловленного длительными переживаниями, чрезмерной умственной нагрузкой, перенесенными инфекциями и интоксикацией, сопровождаются *трудностью сосредоточения внимания* на определенном задании, повышенной отвлекаемостью. Посторонние раздражители, разговоры, шум и прочие помехи резко нарушают сосредоточенность внимания, фактически делают невозможным выполнение задания.

Одной из форм слабости внимания, в частности у больных с начальными явлениями склероза сосудов головного мозга, является рассеянность. В ее основе лежит повышенная отвлекаемость, нарушение устойчивости внимания.

Расстройства способности переключения внимания наблюдаются при локальных поражениях лобных долей головного мозга. У таких больных и у больных с маниакальным состоянием эта способность усиливается. Их внимание постоянно переключается на всё новые объекты и мысли, не задерживаясь длительное время на чем-нибудь одном. В особых случаях эта повышенная реактивность к происходящим вокруг изменениям приводит к так называемому *«полевому поведению»*, в основе которого лежит патологически усиленное непроизвольное внимание. Такие больные вмешиваются в разговоры соседей по палате, отвечают на вопросы, которые адресуются другим больным, однако не отвечают на заданные им вопросы, требующие определенного напряжения произвольного внимания.

Следовательно, усиление способности к переключению внимания сопровождается ослаблением другого его свойства — способности к концентрации внимания.

Нарушения различных свойств внимания приводят и к расстройству восприятия.

Расстройства восприятия. *Нарушения зрительного восприятия* обнаруживаются при выполнении зрительных гностических задач. Больные с поражением лобных долей, особенно правой доли, не могут выполнить задания, требующие последовательного рассматривания изображения. Например, они не способны сравнить два похожих изображения и найти, в чем их различие (А. Д. Владимиров, А. Р. Лурия [1977]), они не в состоянии отыскать скрытое изображение в так называемых загадочных картинках (Т. В. Кузьмина, А. Д. Владимиров [1982]).

В *слуховом восприятии* дефекты произвольной регуляции выступают в виде трудности оценки и воспроизведения звуков (например, ритмов). При оценке ритмов у больных с поражением лобных долей легко появляются персевераторные ответы. Так, при задании оценить количество ударов в серии эти больные после 1–2 серий по 3 удара отвечают «три», независимо от реального количества ударов. Это происходит вследствие отключения внимания и в результате нарушения контроля за своей деятельностью. В задании на воспроизведение ритмов по звуковому образцу больные, начав выполнять задание правильно, быстро теряют программу и воспроизводят беспорядочную серию ударов [А. Р. Лурия].

В *тактильном восприятии* нарушения произвольной регуляции проявляются в трудностях при опознании на ощупь различных фигур. В этом случае у больных с поражением лобных долей возникают персеверации по типу тактильной псевдоагнозии. Нарушается выработка тактильных установок, по Д. Н. Узнадзе.

Нарушения произвольной памяти. При поражении определенных областей коры головного мозга нарушается запоминание. Например, при поражении коры височных долей головного мозга наблюдается ухудшение слуховой памяти. Больные с такими нарушениями не могут запомнить последовательность, в которой предъявляются 3 и даже 2 звуковых сигнала. В то же время последовательность 4–5 зрительных сигналов они запоминают безо всяких затруднений. Напротив, больные с поражениями затылочных долей мозга хорошо запоминают последовательность звуковых сигналов, но испытывают большие затруднения при запоминании зрительных сигналов.

Нарушения воспроизведения могут быть связаны непосредственно с дефектами процесса извлечения из памяти информации, а могут и вызываться вторично — в результате расстройств сохранения информации в памяти. Нас в данном контексте будет интересовать в основном первый тип нарушений, связанный с воспроизведением информации по желанию самого субъекта.

Различают амнезию, гипомнезию и гипермнезию. *Амнезия* — это полное выпадение из памяти определенного периода жизни. *Гипомнезия* характеризуется ослаблением памяти на текущие и давно прошедшие события. *Гипермнезия*, встречающаяся в клинике довольно редко, проявляется в резком обострении способности воспроизводить сведения, которые, как казалось до болезни, не сохранились в памяти. Так, И. Ф. Случевский [1957] описал студентку медицинского института, которая в состоянии кратковременного психоза малярийного происхождения цитировала дословно большие разделы учебника по анатомии, хотя до заболевания преподаватели считали, что у нее имеются довольно посредственные знания по анатомии. Этот случай, однако, вряд ли можно связывать с увеличением способности волевого извлечения информации из памяти. Здесь скорее проявляются непроизвольные механизмы памяти, хотя они и актуализируются произвольно.

При массивном поражении лобных долей мозга нередки нарушения памяти, протекающие по типу *псевдоамнезий*. Эти нарушения проявляются в трудности произвольного запоминания и воспроизведения любых по модальности стимулов и сочетаются с трудностями, возникающими при семантической организации запоминаемого материала. Такими больными значительно лучше осуществляется узнавание, чем собственно воспроизведение [А. Р. Лурия]. Наблюдается также расхождение между продуктивностью произвольного и непроизвольного запоминания (последнее соответствует таковому у здоровых людей). Для этой категории больных характерно снижение (а не повышение) продуктивности произвольного запоминания при неоднократном предъявлении стимульного материала, что отражает истощение энергетического потенциала произвольной активности (Н. К. Киященко и др. [1975]; Л. Т. Попова [1973]).

Нарушения способности *представлять* воспринимавшиеся ранее объекты и явления (агнозии Шарко — Вильбрандта) наблюдаются при поражении теменно-затылочных областей головного мозга. Больные не могут представить себе внешний вид знакомых им объектов, хотя при предъявлении изображений этих объектов правильно узнают большинство из них. Но если убрать рисунок и попросить больного представить себе показывавшийся предмет, то больной снова будет испытывать затруднения.

11.2. Нарушение целесообразности действий

Как уже отмечалось, произвольное управление тесно связано с лобными долями больших полушарий головного мозга. Поражение этих долей приводит к нарушению произвольного управления психической деятельностью и нарушению целесообразности поведения в целом, причем преимущественно это касается тех форм сознательной деятельности, которые направляются мотивами, опосредованными речевой системой. Сознательное, целенаправленное поведение у таких больных распадается и заменяется более простыми формами поведения или инертными стереотипами [А. Р. Лурия]. Наряду с сохранением знаний и отдельных частных операций (умственных действий) наблюдается затруднение в их целесообразном использовании. Так, больной с тяжелым двусторонним поражением лобных долей, случайно дотянувшись до кнопки звонка, нажал на нее, но не смог сказать пришедшей сестре, зачем он ее вызвал. Другой больной с таким же поражением головного мозга, увидев дверь, открыл ее и вошел внутрь шкафа. Зачем он это сделал, больной объяснить не сумел. При обширном двустороннем поражении лобных долей больные не только не способны сами создать программу действий, но также не могут действовать в соответствии с готовой программой, данной им в инструкции. При менее грубых поражениях лобных долей сохраняется способность к выполнению заданных программ, но больные не в силах сами составить программу своих действий. Неустойчивость программ поведения, их легкая смена, полная потеря программ типичны для таких больных.

Пенфилд и Эванс [Penfield, Evans, 1935] приводили пример поведения больной, перенесшей операцию на лобных долях мозга. Внешне ее поведение казалось нормальным, но когда женщина должна была принять гостей, то гости, придя

в назначенное ею время, обнаружили, что в доме полнейший беспорядок, хозяйка не одета и к приему гостей ничего не готово.

Нарушение программ поведения происходит вследствие сильной отвлекаемости на посторонние раздражители, т. е. из-за слабости произвольного внимания.

Нарушения целесообразности действий приводят и к различным двигательным расстройствам.

11.3. Расстройства произвольных двигательных действий

Нарушения произвольных движений связаны в первую очередь с поражением корковых отделов двигательных функциональных систем и называются *апраксиями*.

Они не сопровождаются элементарными двигательными расстройствами — параличами и парезами, грубыми нарушениями мышечного тонуса и тремором.

Имеется несколько классификаций апраксий. Первую классификацию предложил в 1920 г. Г. Липманн. Он выделил три формы апраксий: *идеаторную*, связанную с распадом «идеи», или замысла движения; *кинетическую*, связанную с нарушением кинетических образов движения, и *идеомоторную*, связанную с трудностью передачи замысла, «идеи» о движении в исполнительные двигательные центры.

А. Р. Лурия выделил четыре формы апраксий: кинестетическую, пространственную, кинетическую и регуляторную.

Кинестетическая апраксия возникает при поражении нижних отделов постцентральной области коры больших полушарий, т. е. задних отделов коркового ядра двигательного анализатора. Она проявляется в *нарушении проприорецептивной афферентации*, что приводит к плохой управляемости движений при сохранении мышечной силы и отсутствии парезов. У больных нарушается правильное воспроизведение различных поз руки, они не могут сымитировать движение, т. е. показать без предмета, как совершается то или иное действие (как закуривают папиросу и т. п.). У таких больных нарушаются и движения письма. При усилении зрительного контроля дефекты движений можно в определенной мере компенсировать.

Пространственная апраксия возникает при поражении теменно-затылочных отделов коры больших полушарий и характеризуется расстройством зрительно-двигательных связей, нарушением пространственных представлений («верх—низ», «правое—левое» и т. п.).

Усиление зрительного контроля таким больным не помогает: четкой разницы при выполнении движений с открытыми и закрытыми глазами у них нет.

Разновидностью пространственной апраксии является *конструктивная апраксия* — затрудненность конструирования целого из отдельных элементов. При левостороннем поражении теменно-затылочных отделов коры нередко возникает *оптико-пространственная аграфия*, выражающаяся в трудности правильного написания букв, различно ориентированных в пространстве.

Кинетическая апраксия связана с поражением нижних отделов премоторной области коры больших полушарий, т. е. передних отделов коркового ядра двигательного анализатора, и проявляется в виде распада «кинетической мелодии», т. е. в нарушении последовательности, временно́й организации двигательных актов. Для этой формы апраксии характерны двигательные персеверации, т. е. бесконтрольное продолжение начавшегося движения (особенно — серийно выполняемого). Кинетическая апраксия проявляется в нарушении рисования, письма, предметных действий. Затруднена выработка навыков, т. е. автоматизированных движений.

Регуляторная апраксия возникает при поражении конвекситальных (наружных) отделов коры лобных долей мозга и ведет к нарушению программирования движений, отключению сознательного контроля за их выполнением, замене нужных движений двигательными стереотипами, шаблонами, а при грубых поражениях — к *эхопраксии* (подражательным движениям) и *эхолалии* (повторению услышанных слов).

Эти расстройства произвольной регуляции движений проявляются главным образом в различных формах нарушения их речевой регуляции (Е. Д. Хомская [1987]):

а) медленное, после нескольких повторений инструкции, включение в задание (например, «поднимите руку» или «сожмите руку в кулак»);
б) частая потеря программы при выполнении серийных движений (например, «на один стук — поднимите руку; на два — не поднимайте»); для правильного выполнения серийных заданий требуется постоянное «речевое подкрепление»;
в) патологическая легкость образования двигательных стереотипов при выполнении различных двигательных программ (например, если больному 2–3 раза повторить сочетание положительного и отрицательного сигналов, то затем он будет независимо от сигналов чередовать поднимание и опускание руки);
г) отсутствие компенсирующего эффекта от присоединения к двигательным реакциям громкой речи (например, «надо нажимать — не надо»), который наблюдается у больных с другой локализацией поражения мозга;
д) отсутствие компенсирующего эффекта при предъявлении «обратной афферентации» от движений (например, при сопровождении движений звуковым сигналом);
е) невозможность выполнения двигательных реакций в конфликтных ситуациях (например, «когда будет два удара, поднимите руку один раз, а когда будет один удар — два раза»), быстрое появление в движениях имитации характеристик стимулов — количества, интенсивности, длительности и т. п. вследствие высокой полезависимости;
ж) замена относительно сложных (например, асимметричных) двигательных программ простыми (например, симметричными) и т. д.

У таких больных наблюдается *персеверация* (повторное выполнение) одного и того же действия [А. Р. Лурия], затруднение в переключении с одного двигатель-

ного задания на другое. Например, постукивая карандашом по столу в определенном ритме, эти больные не могут переключиться на другой ритм и продолжают стереотипно отстукивать ритм, который первым предъявили для повторения. То же наблюдается и при воспроизведении порядка слогов.

Джексон наблюдал больного, который мог высунуть язык, чтобы смочить пересохшие губы, но не способен был сделать то же действие по предложению врача. Гейльдброннер описал больного, который во время еды пользовался ложкой и стаканом так же, как и здоровые люди, но утрачивал эти умения, как только попадал в непривычную ситуацию. По свидетельству Гольдштейна, его больной не мог по предложению врача закрыть глаза, но когда ему предлагали лечь спать и он ложился, то глаза его закрывались. Все это связано с характерным для апраксии нарушением способности оперировать понятиями и формулировать отвлеченную мысль. Такое нарушение лишало больного возможности предварить свое действие отвлеченной целью и планом ее достижения, т. е. мотивом. Указанные действия осуществлялись больными, очевидно, по механизму динамического стереотипа, а воспроизвести их на основании своего решения больные были не в состоянии. По данным Г. Хэда и других авторов, для этих больных не было ничего более обременительного, чем свобода поступать по собственной воле, когда задачу можно решить различными способами. Именно в этом случае из-за расстройства абстрактного мышления задача оказывалась совершенно неразрешимой. Это еще раз подтверждает, что воля в широком понимании (как произвольное управление) тесно связана со второй сигнальной системой, т. е. с мышлением и речью.

Нарушения произвольного управления движениями четко проявляются в сложных двигательных актах — рисовании и письме. При попытках нарисовать замкнутую геометрическую фигуру такие больные вместо одной линии проводят по одному и тому же месту несколько штрихов (по механизму простых двигательных персевераций) или вместо требуемой фигуры (например, квадрата) рисуют другую (например, треугольник), ту, которую они только что рисовали (по механизму системных двигательных персевераций). При написании слов, особенно тех, где имеются однородные элементы (например, «машина», «тишина»), больные пишут лишние буквы (например, «машинина»), в чем также проявляется персеверация.

Отмечу еще одно нарушение волевой регуляции, связанное с двигательной сферой человека. В норме человек может выполнять произвольные действия каждой рукой порознь. Однако при определенных врожденных дефектах головного мозга, касающихся двигательных центров, у взрослых наблюдаются расстройства тормозящей функции воли при межполушарном взаимодействии. Это приводит к возникновению так называемых *сочетанных движений конечностей*, проявляющихся в том, что произвольное сгибание, например, правой руки приводит к *непроизвольному* сгибанию и левой руки; произвольное разжимание пальцев левой руки приводит к *непроизвольному* разжиманию пальцев правой руки и т. д. В одной работе описан с некоторой долей юмора случай, когда горничная, страдавшая этим недугом, перебила много посуды именно из-за того, что, держа посуду в одной руке, разжимала пальцы другой руки.

11.4. Моторные нарушения речи

Различают несколько видов нарушений речи, связанных с расстройством произвольной регуляции: эфферентную моторную афазию, афферентную моторную афазию, динамическую афазию.

Эфферентная моторная афазия возникает при поражении нижних отделов коры премоторной области (передней оперкулярной зоны) — поля 44 и частично поля 45, т. е. «зоны Брока», названной по имени ученого, впервые описавшего моторное нарушение речи у больного с данным поражением мозга. При полном разрушении этой зоны больные не могут произнести практически ни одного слова. При попытке что-либо сказать они произносят нечленораздельные звуки. В то же время они понимают обращенную к ним речь.

При менее грубых поражениях этой зоны коры возможность артикулировать звуки речи сохраняется, однако страдает собственно двигательная организация речевого акта, четкая последовательность речевых движений («кинетическая мелодия», как писал А. Р. Лурия). Данная форма афазии служит одним из симптомов левополушарных премоторных нарушений движений (кинетической апраксии), при которых главный дефект проявляется в трудности переключения с одного движения на другое, и, как следствие этого, в трудности выполнения серийных двигательных актов.

При попытке произнести слово больные не могут переключиться с одного слога на другой, в результате чего возникают речевые персеверации. Они проявляются как в активной спонтанной речи и при повторении слов, так и при письме. Отдельные звуки и даже отдельные слоги больные произносят верно, но они не способны слить их в слово из-за инертности уже произнесенных элементов речи.

Афферентную моторную афазию как самостоятельную форму нарушений речи выделил А. Р. Лурия. Это расстройство возникает при поражении нижних отделов теменной области (поле 40) левого полушария, вследствие чего нарушается кинестетическая речевая афферентация. Это приводит к невозможности анализировать афферентные сигналы, поступающие от артикуляционного аппарата в кору больших полушарий во время речевого акта, т. е. исчезают кинестетические речевые ощущения.

При выпадении кинестетической основы речи (т. е. «обратной связи») нарушается вся речевая система в целом. Возникают дефекты в произношении слов, замена одних звуков речи другими вследствие трудности дифференциации близких артикулем (т. е. артикуляционных движений, необходимых для произнесения отдельного звука и слова в целом).

Первичный дефект состоит в трудности различения близких по артикуляции звуков речи. В русском языке ряд звуков образуется при участии преимущественно либо передней части языка, либо задней («д», «л», «н» и «г», «к», «х» соответственно). При снижении способности к дифференциации артикулем возникает смешение этих звуков. Больные, например, произносят вместо слова «халат» — «хадат», вместо «слон» — «снол» и т. п. Наблюдаются и другие трудности артикулирования (при быстром повторении гласных звуков, при повторении согласных звуков, произносимых с помощью близких артикулем, и т. п.). При этом больные

понимают, что произносят слова неверно, «чувствуют» свою ошибку, но их рот как бы не подчиняется волевым усилиям.

У больных с афферентной моторной афазией нередко нарушен и оральный (неречевой) праксис. У них затруднено произвольное (в соответствии со словесной инструкцией или показанным движением) выполнение различных оральных движений. Больной, например, не может надуть одну или обе щеки, высунуть язык и т. д.

При афферентной моторной афазии вследствие кинестетического дефекта вторично нарушается письмо (как самостоятельное, так и под диктовку), причем затруднение артикуляции, например при выполнении инструкции «открыть рот» или «зажать язык зубами», ухудшает написание слов.

Динамическая афазия впервые описана К. Кляйстом [Kleist, 1934] под названием «дефект речевой инициативы». Она связана с поражением областей левого полушария, расположенных вблизи зоны Брока (9-е, 10-е и 46-е поля премоторной области), которое приводит к речевой адинамии.

Речь таких больных очень бедна. Самостоятельно они почти не высказываются. На вопросы отвечают односложно, часто повторяя в ответе слова вопроса. Связано это с трудностью построения своей речи, так как больные не могут составить даже элементарную фразу, не способны развернуто (в двух-трех фразах) ответить на простые вопросы. Если им предлагают вспомнить несколько существительных, а затем несколько глаголов, то существительные они еще называют, но глаголы вспомнить не в силах. В то же время речевая моторика и понимание речи у них не страдают.

Динамическая афазия связана прежде всего с дефектами внутренней речи: распадается ее предикативность, и это ведет к трудности построения замысла высказывания (А. А. Брудный [1974]; А. Р. Лурия и др.).

11.5. Нарушение силы волевых побуждений

Снижение силы волевых побуждений выявлено при различных психических заболеваниях и органических поражениях головного мозга. Были выделены такие нарушения воли, как абулия, гипобулия, гипербулия и парабулия. *Абулия* (от греч. *abulia* — нерешительность) — состояние безволия, отсутствие побуждения к деятельности. Больной прекращает всякую деятельность, утрачивает все желания. Он подолгу лежит или сидит в постели, часто в стереотипной позе. В конце концов больной перестает выполнять даже те действия, которые связаны с удовлетворением самых примитивных физиологических потребностей (перестает есть, становится неряшливым, неопрятным). Нередко при абулии отмечается *мутизм* — молчание: больной не говорит, не отвечает на вопросы.

Под *гипобулией* понимают менее выраженное ослабление волевых побуждений.

Гипербулия характеризуется кажущимся повышением волевой активности больного, хотя трудно представить себе, что воля может возрастать под влиянием болезни. Речь должна идти скорее о чрезмерно повышенном, маниакальном настроении, которое повышает активность.

Наиболее грубое нарушение действий при патологии воли выражается в различных формах *ступора*, состояниях полной обездвиженности. При одной из форм ступора — *каталепсии* — сохраняется автоматическая подчиняемость, когда больной застывает в приданном ему положении. Наиболее выраженной формой каталепсии является состояние восковидной гибкости. Больной сохраняет при этом любую позу, приданную его телу.

Для больных неврозами характерны нерешительность, трудность инициации действия в соответствии с принятым решением.

В исследованиях М. О. Гуревича [1948] показано, что за волевые функции отвечают лобные отделы головного мозга. Больные с поражением левой лобной доли пассивны и настолько демобилизованы, что не способны к какому-либо произвольному усилию (Т. А. Брагина и Н. Н. Доброхотова [1981]).

В более поздних исследованиях (Б. Д. Карвасарский с соавторами [1969]) было выявлено, что наибольшие нарушения волевых усилий отмечаются в группе больных шизофренией с апато-абулическим синдромом. При усложнении задачи у таких больных отсутствуют изменения в физиологических реакциях (что свидетельствует об их слабой мобилизованности) и не изменяется характер деятельности, которая выполняется медленно, без должной интенсивности и настойчивости. Чтобы эти больные продолжали работу, требовалась постоянная стимуляция со стороны экспериментатора. Нарушения воли у больных шизофренией получили в клинике различные названия: «редукция энергетического потенциала», «слабость интенциональной дуги», «слабость воли» и т. д.

11.6. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с задержками психического развития

Отклонения в развитии волевой сферы у детей с умственной недостаточностью были выявлены во многих исследованиях (Э. Я. Альбрехт [1976]; Л. С. Выготский [1985]; Л. В. Занков [1935]; И. П. Лаужикас [1967]; В. В. Лебединский [1985]; С. Я. Рубинштейн [1986]; и др.). Эти отклонения выражаются в безынициативности ребенка, в его неспособности к волевым усилиям при наличии трудностей, к волевым задержкам импульсивных реакций, в недостаточной способности к произвольной регуляции движений и познавательных психических процессов.

При олигофрении и психопатии может наблюдаться смешливость — реагирование смехом на мало смешные стимулы, связанное с отсутствием способности произвольно сдерживать смех.

Обобщая результаты исследований нарушений волевой регуляции у умственно отсталого ребенка, С. Я. Рубинштейн отмечал, что эти нарушения проявляются в разных ситуациях в различной степени. Наиболее отчетливо безынициативность детей выражается в действиях, связанных с затруднениями, и в действиях с отдаленными результатами, которые не отвечают непосредственным желаниям ребенка. Там же, где действие прямо связано с удовлетворением желаний, такой

ребенок показывает завидную настойчивость и целеустремленность, преодолевая значительные трудности. Следовательно, в наибольшей степени у умственно отсталых детей страдает способность к произвольному побуждению или торможению действий, т. е. то, что называется силой воли.

Аффективные расстройства у детей, как показано И. П. Лысенко [1982], тоже приводят к нарушениям волевой регуляции действий.

ГЛАВА 12

Развитие силы воли

Развитию силы воли особенное значение придают старшие подростки. По данным В. К. Кузьменкова [1970], 72% старшеклассников стремились упражняться в развитии у себя силы воли, причем, как это ни странно, девушки — чаще, чем юноши (соответственно 86% и 61%). При этом 42% учащихся отметили, что не справились с данной задачей. Особенно трудно им было воспитать у себя выдержку, терпение, самообладание, настойчивость и упорство в достижении цели. Отсюда становится ясно, насколько велика роль разработки психолого-педагогических способов развития силы воли.

12.1. Стратегия и тактика развития силы воли

Взгляды разных авторов на развитие (закалку, укрепление, тренировку) воли имеют некоторые общие недостатки. Во-первых, это одностороннее понимание воли, при котором одни главным в воспитании воли считают формирование морального компонента, другие — развитие собственно волевого усилия, третьи — развитие волевых качеств (а отсюда и разные теории формирования воли). Во-вторых, это отношение к воле как к чему-то материализованному, наподобие мышцы или клинка из стали.

Г. Мюнстерберг, отмечая роль внимания и представления в формировании произвольных действий, писал, что слабая воля ребенка — это его неспособность длительно удерживать внимание на цели. Отсюда и подход автора к решению проблемы развития воли: «Ребенок должен, постепенно развиваясь, приобрести способность к тому, чтобы настойчиво держать перед своим умственным взором цель предпринимаемого действия. Не существует никакой особой волевой способности, которую надо было бы упражнять, нет никакой особой душевной силы, необходимой для перехода от представления цели к ее осуществлению. Внимание, устремленное на намеченную цель, — вот что надо постоянно упражнять в течение школьной жизни». И далее Г. Мюнстерберг заключал: «Научиться хотеть того или иного — не это важно. Главное — научиться *действительно выполнять то, что намечено*, и не отвлекаться всякими случайными впечатлениями» [1997, с. 186–187].

Как уже говорилось, воля — это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических феноменов. Это и сознательное управление своими действиями, и волевое усилие, и специфические его проявления

(волевые качества). Надо развивать не абстрактную волю, и даже не абстрактную силу воли, а конкретные компоненты воли и конкретные проявления силы воли (волевые качества), причем специфичными для них методами. Непонимание этого приводит, например, к таким весьма странным рекомендациям: «осознание поставленной цели может закалить волю» или «тренировать волю надо, прежде всего преодолевая свои недостатки (лень, неаккуратность, дурные привычки и т. п.)» (Гоноболин [1973, с. 120]). Сначала, значит, устраним недостатки, а потом примемся за развитие положительных качеств. А вот еще одна рекомендация того же автора: «Для воспитания воли нужна постоянная, систематическая работа над собой, *которую нужно начинать как можно раньше* [курсив мой. — *Е. И.*]». Спрашивается, когда ребенок должен начать сознательно воспитывать свою волю — с младенчества? Эти общие рекомендации звучат как декларации, заклинания, но мало способствуют успеху дела.

Н. Д. Левитов отмечал, что «по вопросу о воздействии на волю путем воздействия на сознание существовали две односторонние и потому ошибочные точки зрения. Согласно одной (ведет свое начало от Сократа), человеку достаточно осознать, как надо поступать, и он будет так поступать. При всей важности значения сознания и убеждений для силы воли, — продолжал Н. Д. Левитов, — нельзя сказать, что между сознательностью и убежденностью человека и его волей имеется всегда соответствие. Факты показывают, что к числу слабовольных (невыдержанных, капризных, упрямых, недисциплинированных) учащихся нередко относятся те, которые хорошо понимают отрицательное значение этих качеств. Неправильна и противоположная точка зрения (Рибо) об антагонизме между сознанием и волей. Воспитание воли и волевых черт характера должно опираться на сознательность учащихся» [1958, с. 176].

Роль деятельности. Ф. Н. Гоноболин, В. И. Селиванов, А. Ц. Пуни и другие авторы считают, что волевые свойства личности формируются в процессе деятельности. Поэтому для развития силы воли (волевых качеств) чаще всего предлагается путь, кажущийся наиболее простым и логичным: если сила воли проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то и путь ее развития идет через создание ситуаций, требующих такого преодоления. Однако практика (в частности, занятия спортом) показывает, что это не всегда приводит к успеху. Говоря о развитии силы воли и волевых качеств, следует учитывать их многокомпонентную структуру. Один из компонентов этой структуры — моральный компонент воли, по И. М. Сеченову, т. е. идеалы, мировоззрение, нравственные установки — формируется в процессе воспитания, другие (например, типологические особенности свойств нервной системы), как генетически предопределенные, не зависят от воспитательных воздействий, и у взрослых людей практически не изменяются. Поэтому развитие того или иного волевого качества в значительной степени зависит от того, в каком соотношении в структуре этого качества находятся указанные компоненты.

Признавая значимость формирования установок, нравственных качеств и других психических феноменов, могущих оказать решающее влияние на принимаемые человеком решения, все же не следует перегибать палку, как это делал В. Э. Чудновский, который писал: «А что представляет собой тренировка воли, как не фор-

мирование определенных мотивов?» [1981, с. 52]. Конечно же, развитие силы воли состоит не только в формировании мотивов поведения и деятельности. Это и процесс адаптации к опасной ситуации, приводящий к снижению остроты возникающих отрицательных эмоциональных состояний, и овладение приемами самостимулирования, и формирование мотива достижения, и выработка установки на преодоление трудности. Не исключена и возможность тренировки собственно волевого усилия, хотя доказать наличие таковой возможности трудно в связи с тем, что нет методик измерения интенсивности волевого усилия.

Трудно согласиться и с предложениями формировать волю в целом (А. Ц. Пуни [1959]), поскольку нет воли в целом, а есть отдельные и специфические ее проявления — волевые качества.

Роль требований. Большое значение для формирования волевой сферы личности ребенка имеет не только предъявление к нему требований, вербализуемых в словах «надо» и «нельзя», но и контроль за выполнением этих требований. Если взрослый говорит «нельзя», а ребенок продолжает осуществлять запрещаемое действие, если после слов «надо убрать игрушки» ребенок убегает и невыполнение требований остается для него без последствий, то нужный стереотип волевого поведения не вырабатывается.

С возрастом трудность предъявляемых к ребенку требований должна возрастать. В этом случае он сам убеждается в том, что взрослые считаются с его выросшими возможностями, т. е. признают его уже «большим». Однако при этом надо учитывать меру трудностей, которые должен преодолеть ребенок, и не превращать развитие его волевой сферы в скучное и нудное занятие, при котором развитие воли становится самоцелью, а вся жизнь ребенка превращается, как писал С. Л. Рубинштейн, «в одно сплошное выполнение разных обязанностей и заданий».

В подходе к развитию воли, полагал С. Л. Рубинштейн, имеются две крайности, каждая из которых таит в себе серьезную опасность. «Первая заключается в том, что ребенка изнеживают и волю его расслабляют, избавляя его от необходимости делать какие-либо усилия; между тем *готовность употребить усилие*, чтобы чего-нибудь достигнуть, — совершенно необходимая в жизни, *не дается сама собой, к ней нужно приучать*; лишь сила привычки может облегчить трудность усилия: *совершенно непривычное, оно окажется непосильным*. Другая — тоже не малая — опасность заключается в перегрузке детей непосильными заданиями. Непосильные задания обычно не выполняются. В результате создается привычка бросать начатое дело незавершенным, а для развития воли нет ничего хуже. Для выработки сильной воли первое и основное правило — доводить раз начатое дело до конца, не создавать привычки бросать незавершенным то, за что взялся. Нет более верного средства дезорганизовать волю, как допустить один за другим ряд срывов, раз за разом не довести до конца начатое дело» [1999, с. 610].

Чем меньше возраст ребенка, тем больше требуется ему помощь в преодолении трудностей для того, чтобы он увидел конечный результат своего усилия.

Непродуманное, а порой и неправильное воспитание может снижать волевую активность человека, способствовать развитию упрямства (как отрицательного проявления упорства, настойчивости) и повышенной чувствительности к неблагоприятным эмоциональным состояниям. Замечено, что наиболее устойчив и пло-

хо подавляем страх у людей с повышенной чувствительностью к опасности, развитой в детстве. Постоянное одергивание, грубый окрик, чрезмерное фиксирование внимания ребенка на его недостатках и опасностях предстоящей деятельности, поддразнивание и т. п. ведут к неуверенности, а через нее — к тревожности, нерешительности, боязни.

Роль учета половых особенностей. В. К. Кузьменков [1970б] провел двухлетний эксперимент по самовоспитанию старшеклассниками воли, в котором обозначились различия в развитии тех или иных волевых проявлений в зависимости от пола. Девушкам удалось значительно быстрее, чем юношам, добиться успехов в исправлении своих недостатков. Девушек, которые научились приказывать себе, выработали самостоятельность, преодолели упрямство, развили решительность, упорство и настойчивость, оказалось больше, чем юношей. Однако они отставали от юношей в развитии смелости, принципиальности, мужества.

Самовоспитание силы воли. Самовоспитание воли является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего — с разработкой программы самовоспитания силы воли.

В качестве иллюстрации к рассматриваемому вопросу приведу выдержку из учебного пособия «Практические занятия по психологии» [1989], где даны рекомендации спортсменам по развитию у себя силы воли.

Составление программы самовоспитания силы воли. В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3–4 года вперед), годичную (общую и по периодам тренировки), очередные или ближайшие задачи. Потом рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. Затем, с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств, нужно наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств. При этом необходимо:

1) наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения (имеется в виду: длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность, ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину);
2) предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей (таковыми могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки);
3) отработать и начать использовать индивидуально пригодные приемы самостимуляции волевых усилий:
   а) использовать мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания

(самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);

б) использовать организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.;

4) установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель — иди к ней твердо; выполнение плана — основа успеха; окончил день — подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности (сначала пойми — потом решай; если решил — делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой; делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание, — действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя);
5) пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т. д.).

Использование психорегулирующей тренировки. В. К. Калин и В. П. Мунтян использовали для развития способности к волевому усилию систематические занятия психорегулирующей тренировкой (ПРТ). Эксперименты показали, что после цикла занятий испытуемые стали проявлять в мышечной работе бóльшую реактивность, т. е. быстрее мобилизовывать имеющиеся у них ресурсы. В умственной работе значительно легче стала удаваться «отстройка» от помех, повысилась скорость работы, а количество ошибок уменьшилось (что свидетельствует о повышении концентрации и устойчивости внимания). Авторы связывают это улучшение с развитием в результате занятий ПРТ регулирующей функции второй сигнальной системы.

12.2. Формирование морального компонента силы воли

Проявление силы воли в значительной степени обусловлено нравственными мотивами человека. Наличие у человека целостного мировоззрения и стойких убеждений Л. И. Божович связывал не просто с волевой регуляцией, а с волевой организацией личности человека. Отсюда одним из путей формирования волевой сферы личности человека считается его нравственное воспитание. П. А. Рудик, подчеркивая значимость этого момента, писал: «...Воспитание требуемых (человеку) волевых качеств органически и неразрывно связывается с его нравственным воспитанием. Оно... представляет собою единый педагогический процесс, в котором воспитание волевых и моральных сторон личности взаимосвязаны и не могут протекать раздельно: воспитание волевых качеств не может быть

осуществлено без одновременного воспитания нравственных черт личности; в то же время моральное воспитание не может быть осуществлено вне волевой деятельности» [1962, с. 9–10].

Первая часть утверждения автора цитаты (воспитание волевых качеств невозможно без нравственного воспитания) является, в рамках отечественной психологии и педагогики, аксиоматичной. Чувство долга, сознание необходимости совершить героический поступок во имя других, преодолеть, казалось бы, непреодолимую усталость — все это характеризует сформированную в нравственном отношении личность, наличие у нее морального компонента воли. Считается, что именно в формировании нравственного компонента воли педагог должен видеть главную свою задачу в развитии волевой сферы личности ребенка. Во многом это положение справедливо, если рассматривать воспитание силы воли не как самоцель, а как один из путей формирования личности. Ведь известно, что не каждое проявление ребенком силы воли педагогически целесообразно. Важно учитывать, какие средства при этом используются и на что направлено волевое усилие. Школьники, например, расценивают упрямство как положительное волевое проявление, с помощью которого они «закаляют волю». «Прежде чем пробовать волю на больших делах, надо пробовать ее на пустяках», — заявил один школьник. Для них важно победить чужую волю. «Для меня дело не в том, кто прав, а кто настоит на своем» — таков ответ другого учащегося.

Часто дети совершают нелепые, а порой и опасные для жизни и здоровья поступки с одной лишь целью — доказать себе и другим, что они «волевые». В одной из школ подростки-мальчики выдумали упражнение: прыгать с балкона четвертого этажа на балкон третьего этажа — повисали на руках, раскачивались и прыгали. Директор вызвал ребят в свой кабинет, чтобы узнать, зачем они это делали. Ребята заявили, что это был «экзамен на аттестат смелости»: кто так сделал, тот смельчак, кто не сделал — трус.

А вот как описывает В. Каверин в «Двух капитанах» воспитание воли одним из мальчиков — Саней:

«...Пари заключено — пари, что не закричу и не отдерну руку, если Ромашка полоснет меня по пальцам перочинным ножом. Это — испытание воли. Согласно “правилам для развития воли”, я должен научиться “не выражать своих чувств наружно”. Каждый вечер я твержу эти правила, и вот наконец удобный случай. Я проверяю себя...

— Режь, — говорю я Ромашке.

И этот подлец хладнокровно режет мне палец перочинным ножом. Я не кричу, но невольно отдергиваю руку и проигрываю пари».

Однако сколько бы ребенок ни держал ноги в ледяной воде, сколько бы недель ни отказывался от мороженого, эти поступки не сформируют нравственный компонент воли, поскольку они совершаются не ради кого-то, а для того, чтобы укрепить «волю вообще».

Мотивами проявления воли могут быть не коллективистские, а индивидуалистические, эгоистические и даже антисоциальные устремления школьников. В связи с этим и подход к проявлению силы воли приобретает у подростков искривленный характер. Один из старших подростков в беседе с директором школы, который

требовал от него извиниться перед учительницей, гордо заявил: «Я человек принципиальный: я в жизни никогда и ни перед кем не извинялся!» Безволие субъекта во многих случаях — результат его плохого воспитания как человека, гражданина и не объясняется лишь отсутствием привычки проявлять большое волевое усилие.

Воспитательная работа служит необходимым условием развития волевой сферы человека. Воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к общему делу создает хорошие предпосылки для волевых проявлений. На значение коллектива и коллективистских настроений в воспитании воли указывали многие психологи: А. В. Веденов [1953; 1957], А. Б. Запорожец [1960], К. Н. Корнилов [1957], В. А. Крутецкий [1957] и др. Во многих исследованиях установлено, например, что групповой (командный) соревновательный мотив стимулирует проявление силы воли в большей мере, чем индивидуальный. Обращение педагогов, тренеров, товарищей к моральным и нравственным чувствам человека увеличивает его смелость и решительность.

Таким образом, при воспитании человека и его морально-волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность.

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, независимо от ее специфики. Этот компонент не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т. е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания.

При этом необходимо формировать волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

Признавая роль моральных стимулов в конкретном проявлении силы воли, все же не следует полагать, что развитие волевых качеств непременно должно быть связано неразрывными узами с нравственностью человека. Развивать силу воли можно и из эгоистических побуждений.

> У нас у всех один якорь, с которого, если сам не захочешь, никогда не сорвешься: чувство долга.
>
> *И. С. Тургенев*

Обратимся теперь ко второй половине утверждения П. А. Рудика: моральное воспитание не может быть осуществлено вне волевой деятельности. Это его положение не привлекло к себе должного внимания ни психологов, ни педагогов. А между тем оно имеет, с моей точки зрения, принципиальное значение. Пренебрежение им приводит к тому, что дети хотя и становятся образованными в отношении нравственности, но их представления о ней не выражаются в соответствующей волевой деятельности, т. е. у них формируется декларативная нравственность.

Дело в том, что *первые попытки (а во многих случаях — и дальнейшие) осуществления нравственных принципов требуют проявления силы воли. То есть дети становятся нравственными через использование волевого усилия, а не волевыми через использование нравственных принципов*. Это потом, когда нравственное поведение станет для них нормой, привычкой, оно само будет облегчать совершение волевых поступков. На первых же порах нравственного развития личности все происходит наоборот.

Действительно, что значит для школьника совершить нравственный поступок, связанный с проявлением честности? Это означает, что ему надо побороть желание скрыть свой или чужой проступок. А что значит проявить доброту, альтруизм? Это означает, что надо отказать себе в чем-то (побороть в себе желание оставить что-то для себя, пожертвовать своим временем, оказывая помощь другому, и т. д.). Итак, уповать на то, что если школьники знают, что такое нравственное поведение, то у них уже развита нравственность, — нет никаких оснований. Поэтому в педагогике большое внимание уделяется формированию нравственных привычек, т. е. стереотипов поведения, в которых реализуются нравственные принципы. И большую роль в таком тренинге нравственного поведения играет волевая регуляция, связанная с проявлением различных сторон силы воли.

12.3. Развитие волевых качеств

Формирование нравственности служит необходимым, но не достаточным условием проявления волевых качеств, поэтому задача их развития может стать задачей самостоятельной. К сожалению, в этом вопросе у психологов, педагогов и родителей наблюдается подчас ни на чем не основанный оптимизм. Насколько соответствуют реальности их представления о возможности развития некоторых волевых качеств, в частности смелости, видно на примере спортивной гимнастики, которую А. Ц. Пуни считал важным средством развития этого волевого качества.

В одной из секций по спортивной гимнастике тренеры в течение 3 лет оценивали уровень смелости своих учеников. Оказалось, что в конце этого срока уровень смелости гимнастов, по мнению тренеров, не повысился, а, наоборот, снизился. По данным Е. А. Калинина [1970], у гимнастов со стажем 6–7 лет страх встречается чаще, чем у гимнастов со стажем 3–5 лет. В исследовании Н. Д. Скрябина [1976] показано, что среди мастеров спорта по спортивной гимнастике 20% были трусливыми. Можно сослаться и на Т. Т. Джамгарова [1954], согласно данным которого гимнасты и акробаты по смелости и решительности заняли только 9-е место среди представителей 11 видов спорта.

Тот же факт, что среди представителей таких рискованных видов спорта, как прыжки с парашютом, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина, практически нет генетически предопределенных трусливых, еще не свидетельствует о том, что эти виды спорта развивают смелость. Скорее всего это является следствием естественного отсева: лица с низкой степенью смелости добровольно бросают занятия этими видами спорта из-за того, что не хотят постоянно испытывать страх и при этом не могут его преодолеть.

Поскольку в спортивной гимнастике мастерства высокого уровня достигают и лица, имеющие низкую степень смелости, естественно, возникает вопрос — каким же образом им это удается? Очевидно, они приспосабливаются к «опасной» ситуации, связанной с выполнением упражнений. Для подтверждения этого предположения Н. Д. Скрябин [1975] проделал эксперимент по изучению адаптации школьников к «опасной» ситуации, возникающей при выполнении некоторых упражнений.

Испытуемым предлагалось многократно (по 10 раз за урок в течение 8 уроков) выполнять одно и то же упражнение, приводящее к появлению боязни. О процессе адаптации к этой ситуации судили по нормализации баланса нервных процессов и частоты сердечных сокращений, а также по качеству выполнения упражнения. При этом степень смелости вычисляли не по абсолютной оценке качества упражнения, а по разности оценок при выполнении упражнения со страховкой и без нее.

Исследование показало, что по мере многократного выполнения этого упражнения без страховки оценка его все больше приближалась к оценке выполнения упражнения со страховкой, т. е. самоконтроль за выполнением упражнения все больше усиливался, а переживание боязни проявлялось все меньше. Об этом свидетельствовало и уменьшение частоты пульса после выполнения упражнения, а также уменьшение числа случаев сдвига баланса нервных процессов в какую-либо сторону. Следовательно, можно сделать вывод, что испытуемые постепенно адаптировались к данной опасной ситуации.

Аналогичный сдвиг ЧСС при пятикратном выполнении «опасного» упражнения у смелых и робких наблюдали Б. Н. Смирнов, М. А. Брегман и В. И. Киселев [1970]. Авторы отмечают, однако, что у робких, в отличие от смелых, за время, отведенное на попытки, процесс адаптации не успел закончиться.

Но адаптация не означает, что у испытуемых возникла смелость как устойчивая черта личности. О ней можно было бы говорить в том случае, если бы и в других опасных ситуациях эти испытуемые проявили себя как смелые, т. е. без страховки выполняли бы упражнение так же качественно, как и со страховкой, и не обнаруживали бы повышения частоты сердечных сокращений. Но, как показано Н. Д. Скрябиным в том же исследовании, этого не произошло. Выполнение нового «опасного» упражнения привело у лиц с низким уровнем смелости к прежней реакции на опасность: к ухудшению качества выполнения упражнения без страховки и резкому повышению частоты сердечных сокращений (рис. 12.1).

Значит, предположения психологов и педагогов о возможности развивать смелость оказались слишком оптимистичными. На основании исследования Н. Д. Скрябина можно сделать вывод *о способности лиц с низким уровнем смелости адаптироваться к конкретной опасной ситуации, однако переноса этой адаптированности на другие опасные ситуации не происходит.*

Большая роль в такой адаптации и устранении или ослаблении чувства страха должна принадлежать методам психорегулирующей тренировки, внушенному сну, медикаментозным средствам. Кроме того, педагоги должны проводить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у обучающегося необосно-

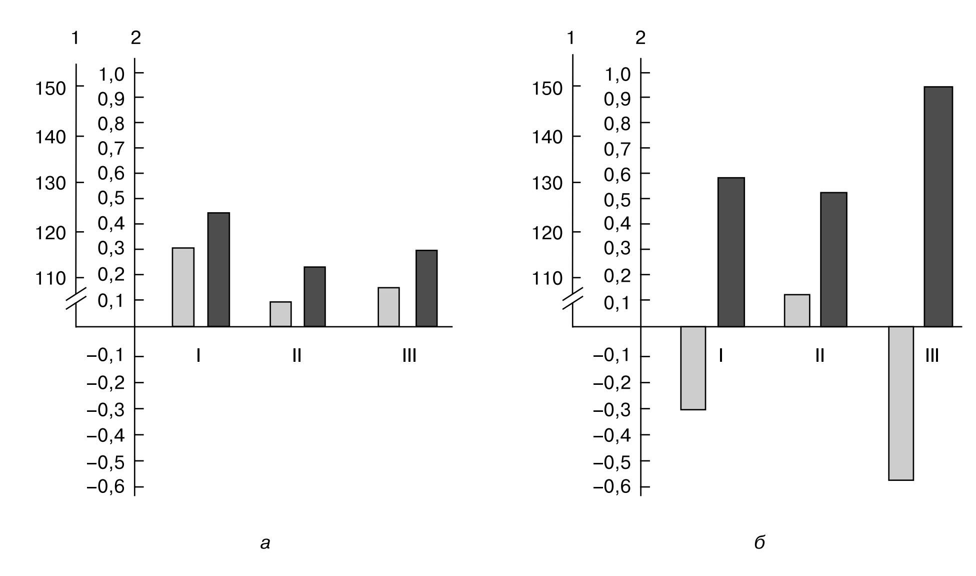


Рис. 12.1. Влияние адаптации к «опасности» на ЧСС и на качество выполнения физических упражнений
По вертикали: шкала 1 – ЧСС перед выполнением упражнений (ударов в минуту), черные столбики; шкала 2 – разница между оценками за качество выполнения упражнения со страховкой и без страховки (баллы);
по горизонтали: I – выполнение опасного упражнения № 1 без страховки (до адаптации); II – то же упражнение после адаптации; III – выполнение опасного упражнения № 2, к которому адаптация не проводилась;
а – испытуемые с высоким уровнем смелости; *б* – испытуемые с низким уровнем смелости

ванного страха только из-за того, что он не знаком с ситуацией, деятельностью, слабо подготовлен к ней или не уверен в успешности ее выполнения.

В. Г. Темпераментова [1982] опробовала на школьницах старших классов ряд приемов, помогающих снизить переживание страха при выполнении физических упражнений:

- постепенное повышение сложности препятствия, которое нужно преодолеть;
- расчленение упражнения на части и выполнение их в облегченных условиях (на полу, на невысокой опоре и т. д.);
- разучивание специальных и подготовительных упражнений, создающих уверенность в выполнении и основного упражнения;
- обеспечение страховки на первых шагах разучивания упражнения;
- приведение в пример одноклассников, легко и непринужденно справившихся с упражнением;
- включение «опасных» элементов в эстафеты-соревнования;
- исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни учащихся;
- ободрение учащихся, внушение им уверенности в том, что они сумеют выполнить упражнение.

Последний прием очень важен для придания смелости маленьким детям при катании на коньках, на лыжах, при освоении езды на велосипеде. Когда я учил своего пятилетнего сына съезжать с горки на лыжах, произошел следующий эпи-

зод. Несколько попыток спуститься без падений у него были неудачными. Тогда я сказал сыну: «Съезжай, я уверен, что сейчас ты не упадешь». Попытка оказалась успешной, сын удержался. И вот перед следующей попыткой он сам попросил: «Папа, скажи еще раз, что я не упаду».

Другим примером является обучение детей езде на двухколесном велосипеде. Сначала родители поддерживают сзади велосипед, а затем незаметно для ребенка его отпускают — и ребенок едет самостоятельно. Но стоит ему только обернуться и узнать, что его больше не страхуют, как он тут же заваливается. В этот момент очень важно убедить ребенка, что он с самого начала ехал без страховки. Если он в это поверит, то проблема обучения решена.

Формирование настойчивости и целеустремленности. Настойчивость развивается на основе воспитания у ребенка, начиная с дошкольного возраста, умения доводить до конца выполнение посильных заданий. Положительную роль в воспитании настойчивости и целеустремленности играют значимые цели и осознание долга и ответственности за порученное дело. Самое главное — научить ребенка не прекращать целенаправленных усилий при возникновении препятствий.

Воспитание настойчивости невозможно отделить от формирования и развития потребностно-мотивационной сферы. Поэтому... начинать самовоспитание настойчивости надо с решения повседневных учебных заданий и семейных поручений. Только после этого можно переходить к каким-то специально придуманным упражнениям. Формирование настойчивости связано также с эмоционально-волевой сферой личности [а разве сама настойчивость не является частью волевой сферы? — *Е. И.*]. Поэтому ученику надо сообщить приемы воспитания воли и помочь ее развить и укрепить. Однако нежелательно, чтобы воспитание настойчивости было связано только с чувством напряжения, а порой и мучительного преодоления внешних и внутренних трудностей. Надо стараться всячески облегчить [?! — *Е. И.*] задачу ученика, помогая ему сформировать внутренние мотивы деятельности, далекую перспективу личности, умение управлять своим вниманием, вызывать положительные эмоции. Они не только существенно помогут процессу самовоспитания, но и сделают его в определенной мере приятным.

Воспитание настойчивости непосредственно связано с формированием других черт характера: активности, организованности, упорства, уверенности в себе, сознательности (избегания «сизифова труда») и др.

Степанов В. Г. Психология трудных школьников. М., 1997. С. 184–185

Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремленность ребенка, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, снижающими его активность. В связи с этим необходимо знать основные пути поддержания целеустремленности.

Конкретизация цели и перспектив деятельности. Это положение имеет особое значение в учебном и тренировочном процессе. Поэтому каждое занятие нужно проводить таким образом, чтобы учащиеся упражнялись не «вообще», а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы, уходя с занятий,

учащиеся как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед.

Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности, приводит к уменьшению работоспособности.

Цель, которую ставит перед собой учащийся, не всегда совпадает с целями и задачами преподавателя. Такое совпадение желательно, но на первых этапах учебного процесса порой труднодостижимо. Дело в том, что школьники первоначально руководствуются конкретными ближайшими мотивами деятельности. Для воспитания целеустремленности учителю не следует в таких случаях пренебрегать этими мотивами. Наоборот, их надо использовать для формирования положительного отношения школьников к учебному процессу, а более серьезные учебные задачи выдвигать постепенно, по мере прогрессирования ученика.

Разнообразие средств, форм и методов проведения учебных занятий. Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность занятий, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебных и тренировочных занятий. Известно, например, что увлекательный материал и запоминается лучше, и закрепляет интерес к учению, а протекание биохимических процессов в организме спортсмена после тренировочных занятий зависит от его настроения и от отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги в протекании этих процессов бывают большими.

Через удовлетворение, получаемое от занятий, формируется удовлетворенность всем учебным процессом, которая поддерживает целеустремленность. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться учащимися не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на формирование целеустремленности.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью занятий их не следует превращать в развлекательное мероприятие. Однако и игнорировать этот фактор нельзя. Поэтому преподаватель должен, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов их организации.

Соблюдение принципа доступности. Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые трудности. Один из специалистов в области программированного обучения, Б. Ф. Скиннер, считает, что уровень трудности всегда должен быть достаточно низким, чтобы обеспечить непрерывность получения учащимися подкрепляющих стимулов, т. е. достижение успеха. Большинство ученых, однако, высказываются за оптимальную трудность заданий, которая заставит прилагать определенные волевые усилия. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность, находящаяся вблизи верхней области трудности, подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вы-

зов самолюбию и стимулирует активность учащихся, направленную на преодоление трудности.

Использование эффекта соперничества. В определенные моменты учебного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является соревновательный метод. Можно, например, сообщить учащимся, что в предыдущей группе предложенную программу успешно усвоили все учащиеся, или сказать: «В параллельном классе решают ту же задачу. Посмотрим, какой класс лучше справится с этим заданием». Усиление мотива такими способами повысит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

Осознание человеком своего долга и ответственности. При недостаточном развитии у человека чувства долга настойчивость может не выражаться в полной мере. Правда, ее проявление возможно при эгоистических устремлениях (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и такое проявление настойчивости будут радовать педагога.

Осознание человеком своего долга, меры ответственности за развитие и реализацию своего таланта свидетельствует о том, что у него имеются все предпосылки для саморазвития целеустремленности и настойчивости. Если человек не будет сам желать достичь отдаленной цели, никакие ухищрения педагога не помогут. Если же у человека имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности и достичь поставленной цели.

Воспитание дисциплинированности. Успех воспитания дисциплинированности зависит от того, насколько точно сформулирован и доступен для понимания перечень предъявляемых человеку требований. Кроме того, не менее важно закреплять навыки дисциплинированного поведения.

Для исправления недисциплинированности могут быть приняты следующие меры:

1. Вовлечение недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание порученному делу значимости для всего коллектива, а не только для недисциплинированных учащихся.
2. Предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах.
3. Укрепление в них веры в свои силы.
4. Использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.
5. Использование общественного мнения класса против злостных нарушителей дисциплины.

Развитие самостоятельности. Развитие самостоятельности проходит ряд этапов. На первом этапе самостоятельность проявляется лишь в исполнении того, что было запланировано учителем (руководителем, тренером) или учителем совместно с учениками, подчиненными. На втором этапе самостоятельность

выражается не только в исполнении, но и в самоконтроле. На третьем этапе к ним присоединяется возможность самому планировать деятельность. На четвертом этапе появляется творческая инициатива, т. е. самостоятельность в постановке цели, выборе путей ее достижения, в принятии на себя ответственности за осуществление дела.

Успешное формирование самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создания определенных условий.

1. Развитие самостоятельности возможно лишь на основе приобретения знаний и умений, необходимых в данном виде деятельности.
2. Развитие самостоятельности должно проходить под контролем наставника (учителя, родителей и т. п.), но без лишней опеки, без сковывания инициативы.
3. Необходим интерес обучаемого к данному виду деятельности.

Развитие решительности. Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, т. е. таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются для развития смелости.

И. П. Петяйкиным [1979б] было испробовано два варианта адаптации к «опасным» упражнениям — со страховкой преподавателя и без страховки. Как младшие, так и старшие школьники быстрее и в большей степени развивали решительность в тех случаях, когда страховка не использовалась.

Развитию решительности способствует создание соревновательной обстановки на занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственность снижают решительность. Здесь имеет место проявление закона Йеркса–Додсона, согласно которому повышение силы мотива стимулирует деятельность, но чрезмерная сила мотива ухудшает ее.

Повышению решительности способствует возникающая по мере овладения разучиваемым материалом *уверенность в своих силах*. Для быстрейшего возникновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения целесообразно давать посильные задания и оказывать помощь. Особого внимания заслуживают женщины, которые проявляют в опасной ситуации значительно большую нерешительность, чем мужчины.

Подведем итоги. Поскольку различные волевые качества связаны с моральным компонентом воли, это открывает большие перспективы в воспитании человека и развитии у него мотивационно-волевой сферы. Однако в этих качествах проявляется не только моральный компонент, но и *генетический*: волевые качества тесно связаны с типологическими особенностями свойств нервной системы. Поэтому страх и неспособность человека владеть собой при его возникновении, а также неспособность принимать быстрое решение, долго терпеть усталость и т. п., могут иметь врожденную основу. Это не означает, что волевые качества развивать бесполезно. Однако в отношении некоторых волевых качеств, в существенной мере зависимых от врожденных особенностей человека, нужно избегать и излишнего оптимизма и стандартных подходов в их развитии. Нужно

знать, что на пути развития волевых качеств можно столкнуться со значительными трудностями, поэтому от воспитателей, тренеров, родителей требуются чуткость (нельзя, например, боязливому приклеивать ярлык «трус»), терпеливость и педагогическая мудрость.

Следует учитывать и склонность детей к развитию того или иного волевого качества. По данным В. И. Селиванова, девочки для самовоспитания выбирают выдержку, а мальчики — смелость и настойчивость.

ГЛАВА 13

Методы изучения волевых качеств

13.1. Что пытаются измерить

В отношении того, какие конкретные волевые феномены измеряются с помощью разработанных методик, имеются различные мнения.

В. А. Иванников, например, считает, что измеряют волевое усилие, и сетует на то, что до сих пор методы его измерения разработаны слабо. По этому поводу он пишет: «Много работ было посвящено разработке методов измерения волевых усилий, но результаты оказались достаточно скромными. Полученные по разным методикам результаты часто не коррелируют друг с другом, лабораторные измерения часто не коррелируют с жизненными наблюдениями, нет четкой корреляции результатов по способности к волевым усилиям в разных видах деятельности, не найден удобный и надежный метод количественного измерения волевого усилия» [1998, с. 49]. Многое в этом высказывании справедливо, кроме самого главного: *разрабатываемые методики направлены на измерение волевых качеств, а не волевого усилия*. А это не одно и то же. Волевое усилие, как было показано ранее (см. главу 5), — хотя и необходимая, но лишь одна составляющая в структуре волевых качеств (проявлений). Выраженность же последних определяется многими факторами: устойчивостью мотивационных установок на достижение успеха, нравственными принципами человека, его нейродинамическими и личностными особенностями, эмоциями, энергетическим потенциалом. Сложность измерения уровня развития у субъекта волевых качеств как раз и состоит в нейтрализации ситуативных и выявлении постоянных факторов, обусловливающих стабильный уровень проявления того или иного волевого качества.

Тот факт, что часто между волевыми качествами не обнаруживаются корреляции, нужно рассматривать не как неудачу в изучении проявлений воли, а, наоборот, как положительный результат, заставляющий уйти от пресловутого взгляда на волю и силу воли как нечто целое, «неделимое».

Нельзя согласиться и с утверждением В. А. Иванникова, что нет удобных и надежных способов количественного выражения волевых качеств. В этом отношении ссылка на высказывание В. К. Калина в работе, опубликованной еще 1968 г., не очень корректна: ведь с тех пор прошло уже несколько десятилетий. Кроме того, давно показано, что имеется тесная корреляция между проявлениями одного и того же волевого качества в разных ситуациях (М. Н. Ильина [1976]; И. П. Петяйкин [1978]).

Если В. А. Иванников полагает, что измеряется волевое усилие, т. е. суживает изучаемые феномены, то Ю. Ю. Палайма, наоборот, в качестве исследуемого объекта выдвигал слишком обобщенный феномен — силу воли. При этом, касаясь вопроса количественных оценок силы воли, он сетовал, что «сделанные в этом направлении попытки не увенчались желанным успехом прежде всего по причине неправильного представления объекта измерения. Измеряемая воля понималась идеалистически как некая духовная сила, “чистая”, “безличная” воля, управляющая через двигательный аппарат поведением человека. Проводимые этими психологами опыты с целью измерения силы воли строились в большинстве случаев в отрыве от жизненных ситуаций, в условиях, исключающих всякое влияние интеллекта и чувства» [1973, с. 87–88].

Таким образом, вопрос сводится к тому, что же пытаются измерить — волевое усилие, абстрактную «силу воли» или нечто другое, что обозначают как конкретное волевое проявление при преодолении специфического затруднения, т. е. волевое качество.

13.2. Трудности в изучении волевых качеств

Говоря о методике изучения волевой сферы личности, В. К. Калин [1970] отмечает несколько моментов, определяющих трудности в изучении волевых качеств. Первый момент — несоответствие степени волевой напряженности его эффективности. Высокая напряженность не всегда совпадает с высокой эффективностью. Второй момент — отношение испытуемых к деятельности, выполняемой во время тестирования. Ранжирование испытуемых по степени волевого проявления становится возможным только при наличии у всех обследуемых положительного отношения к поставленному заданию и при их стремлении достичь максимального результата.

Наряду с этими можно отметить и другие трудности.

Поскольку эмоции и воля большей частью тесно связаны между собой, перед исследователем возникает нелегкая задача найти пути для измерения степени выраженности силы воли в отдельности от степени выраженности у человека положительного или отрицательного эмоционального фона, который в одних случаях будет облегчать проявление того или иного волевого качества, а в других случаях — затруднять.

Эмоции и степень их выраженности в основном фиксируют по вегетативным показателям. Такая же тенденция наблюдается и при диагностике состояний человека. При этом в психологии сложилось странное положение, при котором имеет место недоверие к субъективным показателям состояний и эмоциональных переживаний. Например, в ряде психологических работ отмечается, что нельзя полагаться на чувство усталости при вынесении суждения о том, развилось у человека состояние утомления или нет.

В то же время при изучении волевых качеств положение прямо противоположное: многие исследователи уверовали в диагностическую силу опросников и мало заботятся о том, чтобы диагностика волевых проявлений велась объективными методами в лабораторных условиях.

Очевидно, что для диагностики волевых качеств необходимо использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе (метод самооценок) и наблюдении за субъектами, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования. Использование только первых часто приводит к ошибочным выводам, так как у наблюдателя и опрашиваемого человека создается общее мнение о волевой сфере опрашиваемого. При этом ошибка порой состоит не столько в том, что неверно определяется конкретное волевое проявление, сколько в том, что на основании проявления одного волевого качества делается заключение о развитии у данного человека силы воли «вообще», т. е. осуществляется перенос наблюдаемого поведения и на другие виды затруднений. С необыкновенной легкостью к субъекту приклеивается ярлык «волевого» или «неволевого». В действительности же при различных видах затруднений сила воли проявляется по-разному. Это требует дифференцированного подхода к диагностике волевых качеств с помощью соответствующих методик.

Другая причина ошибочных заключений о волевой сфере личности при опросе состоит в том, что часто опрашиваемый не оказывался в такой ситуации, которая требует проявления определенного волевого качества (например, при оценке у себя мужества). Кроме того, одни лица склонны к переоценке своих качеств, другие — к недооценке. Поэтому может наблюдаться искаженная самооценка степени развития своей волевой сферы.

Отсюда возникает задача создавать методики, которые позволяли бы моделировать ситуации, требующие проявления того или иного волевого качества, и, например, количественно измерять, с одной стороны, степень выраженности возникшего страха, а с другой — степень развития у данного субъекта волевого качества смелости. Не узнав первое, можно сделать ошибочное заключение о втором.

Но и это еще не все. Необходимо выделять показатели, истинно характеризующие проявление данным субъектом силы воли, т. е. того или иного волевого качества.

Например, до недавнего времени способность к длительному поддержанию усилия (терпеливость) оценивалась по общему времени удержания мышечного усилия или по общему времени сохранения темпа работы. В действительности сила воли (терпеливость) начинает проявляться с момента возникновения трудности в выполнении задания (т. е. появления чувства усталости). Общее же время работы характеризует выносливость — понятие, не тождественное терпеливости, так как значительное время человек работает, не испытывая затруднений и не прилагая дополнительного волевого усилия.

Точно так же обстоит дело и с другими волевыми качествами, в частности с решительностью. Нередко о ней судят по общему времени решения проблемной ситуации. Но общее время такого решения зависит от получения и переработки информации (создания ориентировочной основы деятельности), т. е. от интеллектуальных и сенсорно-перцептивных процессов, а не только от того, сколько времени тратит субъект на собственно принятие решения и начало осуществления действия. Поэтому при измерении решительности важно выделить в чистом виде время, уходящее именно на принятие решения (уже при наличии информации), а не время, потраченное на поиск информации. Кроме того, в эксперименте нужно создать значимую ситуацию, вызывающую у субъекта некоторую неуверенность в правильности принимаемого решения. Сделать это в лабораторных усло-

виях не так просто, поэтому предпочтительнее выявлять решительность в условиях соревнования между испытуемыми.

Вопрос о соотношении силы воли и силы мотивов сложен и не всегда решается однозначно, а порой и адекватно. Делаются попытки подменить силу воли силой мотива. Действительно, наличие волевых проявлений в значительной мере определяется силой мотива: просто так человек не будет проявлять свою силу воли. Однако сводить волю к мотивам — значит не видеть реально существующих фактов, особенно ярко выражающихся в спортивной деятельности. Желание стать победителем есть у многих, а приложение силы воли — разное. Не случайно лучшие результаты в беге на средние и длинные дистанции (при одинаковом тренировочном процессе) имеют те, у кого волевое качество терпеливости, измеренное в лабораторных условиях, выражено больше (В. И. Умнов). Дело, следовательно, не только в силе мотива, но и в том волевом базисе, на котором она проявляется. Многие спортсмены, несмотря на желание заниматься экстремальным видом спорта, бросают занятия из-за того, что у них не хватает смелости.

С другой стороны, диагностика волевых качеств требует организации сильного мотива, но тут возникает неразрешимая пока трудность — как создать одинаковую у всех силу мотива и как зафиксировать эту силу. Правда, в ряде случаев последнюю можно определять через выраженность у испытуемых эмоций, сопровождающих, например, соревновательный мотив. Однако здесь тоже возникает трудность в объяснении получаемых результатов: за счет чего возросла терпеливость, решительность, смелость — за счет волевого компонента или эмоционального всплеска, приводящего к росту общей активации.

Имеются и чисто практические трудности в диагностике некоторых волевых качеств. Например, если настойчивость рассматривать как стремление человека достичь отдаленную цель, то никакое однократное диагностирование не будет адекватным; о настойчивости человека следует судить, только наблюдая его в течение длительного времени. С этой точки зрения, можно сомневаться в пригодности различных проб, связанных с решением неразрешимых вариантов задач (например, в игре «пятнадцать», когда, пользуясь свободной клеточкой, надо разместить фишки с цифрами в возрастающем порядке от 1 до 15; имеется два варианта исходного положения фишек, при которых задача не решается), для диагностирования волевого качества настойчивости. Во-первых, в этой пробе нет отдаленной цели, во-вторых, испытуемые часто переходят на механическое повторение одного и того же варианта, не желая «сдаваться».

Для многих волевых проявлений тесты вообще не разработаны, поэтому перед исследователями воли стоит еще много методических задач. Их решение зависит и от того, как успешно будут решены другие задачи — вскрытие сущности того или иного волевого проявления и классификация волевых качеств.

13.3. Методы изучения волевых качеств

Изучение личностных качеств, в том числе и волевых, сводится к разработке методов получения *L*-, *Q*-, *T*-данных, где *L* (life record data) — это описание качеств по их «жизненным проявлениям», *Q* (questionnaire data) — данные, полученные

методом опроса, *T* (objective test data) — данные объективных тестов с контролируемой экспериментальной ситуацией. Первые два способа получения данных относятся к неэкспериментальным методам изучения воли, третий — к экспериментальным методам.

Все методы изучения волевой активности можно разделить на экстенсивные и экспериментальные (естественные и лабораторные), применяемые для более глубокого и адекватного изучения волевых качеств.

Экстенсивные методы изучения волевой активности. В основе экстенсивных методов лежит наблюдение за поведением субъекта в естественных условиях, анализ действий и поступков личности и их оценка, а также беседы, интервью, анкетирование, опрос (использование самооценок). Применение этих методов в совокупности дает возможность определить особенности волевой активности изучаемого. Однако при этом нельзя опускаться до приписывания человеку силы воли по его внешнему виду, по выражению его лица, и тем более — по выраженности тех или иных анатомических признаков черепа, как это имеет место в описании О. Штрассером немецкого генерала Людендорфа: «Людендорф сразу же произвел на меня яркое впечатление. У него были крупные черты лица и волевой подбородок. Его твердый взгляд из-под густых бровей заставлял вас идти на попятную, и, несмотря на гражданскую одежду, во всем его облике был виден генерал. С первой же секунды ощущалась его железная воля» [1999, с. 16].

Из экстенсивных методов наиболее доступными являются: метод обобщения независимых характеристик и метод взаимных оценок.

Метод обобщения независимых характеристик. При оценке волевых качеств в баллах (например, по методу семантического дифференциала) необходимо соблюдать по крайней мере, три обязательных условия: а) оценивающие должны одинаково понимать волевые качества; б) оценка должна основываться на одних и тех же критериях; в) волевые качества должны оцениваться несколькими лицами. С учетом этих условий общая (усредненная) оценка будет более или менее объективной оценкой волевой активности субъекта.

Отдельные волевые качества, так же как и волевая активность в целом, оцениваются по следующим параметрам: сила, устойчивость, широта и направленность.

Сила характеризуется трудностью преодолеваемого препятствия. Чем больше трудности, тем сильнее проявляется воля. Об уровне трудностей следует судить не только по тому, какими они кажутся со стороны, но и по тому, какими они являются для преодолевающего их субъекта.

Метод взаимных оценок. Этот метод состоит в том, что субъекты (например, учащиеся класса) оценивают друг друга. Принцип и критерии оценок те же, что и при методе обобщения независимых характеристик.

Метод самооценок может применяться с использованием двух способов. В одном случае субъект дает балльную самооценку выраженности того или иного (предлагаемого в списке) волевого качества. Чаще всего при этом пользуются методом семантического дифференциала, когда испытуемый отмечает на шкале (балльной или процентной), насколько выражено (учитывая максимум и минимум вероятного) у него то или иное волевое качество. В этом случае искажение результатов возможно вследствие переоценки или недооценки у себя того или иного волевого про-

явления ввиду личностных особенностей (например, оценки себя как личности вообще — волевой или неволевой, хорошей или плохой, способной или неспособной и т. д.). Кроме того, нужно выяснять, что конкретно понимает испытуемый под данным волевым качеством, и в случае неверного представления о нем необходимо это представление корректировать. Например, в исследованиях Т. А. Атаева [1964] и Д. Г. Ребизова [1973] были выявлены большие различия в понимании подростками одного и того же волевого качества.

Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт [1976] использовали для получения самооценок 15-балльную шкалу. По ней школьники старших классов оценивали выраженность у себя целеустремленности, решительности, настойчивости, самообладания и мужества. Между всеми этими самооценками обнаружены очень тесные корреляции, что свидетельствует об обобщенности дававшихся самооценок, отсутствии дифференцировки проявления силы воли в различных ситуациях. Неудивительно, что самооценки выраженности волевых проявлений не обнаруживали связей с результатами пробы на удержание волевого усилия. Скорее даже можно усмотреть тенденцию к обратной зависимости между усилием и умением владеть собой и ответственностью. Суммарный показатель самооценки развития силы воли также не обнаружил достоверной связи с волевым усилием.

То же выявилось и в случае, когда волевые качества учащихся оценивались учителями. Корреляция стала высокодостоверной, когда сопоставлялись данные учащимися самооценки волевых качеств и оценки этих качеств учителями. Это может свидетельствовать о том, что и учителя оценивают волевые качества учащихся обобщенно, без их дифференцировки, исходя из представления об учащемся как волевом или неволевом в интеллектуальной деятельности.

Субъективизм такого способа изучения волевых (и не только волевых) качеств очевиден. Поэтому авторы, пользующиеся в исследованиях этим методом, вынуждены искать его оправдание в ссылках на то, что как человек оценивает у себя то или иное проявление, так он в соответствии с этой оценкой и поступает (В. А. Иванников и Е. В. Эйдман). Но если это так, почему же тогда авторы считают, что их испытуемые переоценивали у себя некоторые качества?

Другой способ состоит в использовании различных опросников, включающих ответы на вопросы о том, как ведет себя опрашиваемый в той или иной (указанной в опроснике) ситуации. Здесь суждение о развитости того или иного волевого качества выносится *по частоте проявления* этого качества в различных ситуациях, т. е. как ведет (или как вел) себя человек в той или иной воображаемой ситуации. Этот способ выявления уровня развития того или иного волевого качества, с нашей точки зрения, более объективен. Однако объективность повысится только в том случае, если опросник будет монометричен, т. е. будет направлен на выявление конкретно того качества, ради которого он создан (например, в нем будет определяться именно смелость, а не решительность, именно упорство, а не настойчивость вместо упорства или наряду с ним и т. д.). При использовании таких опросников возникает и другая опасность: вместо обнаружения волевого качества в «чистом» виде (или наряду с этим) могут определяться и факторы, влияющие на проявление этого качества. Вследствие этого вероятна подмена самого феномена факторами и условиями, облегчающими его проявление. Но поскольку эти факторы (например,

состояния) и условия в разных случаях могут быть различными, есть шанс вместо исследования волевого качества как устойчивой характеристики «скатиться» на изучение ситуативных характеристик волевого поведения.

Во многих случаях оценки волевой сферы человека этим способом соответствуют истине, но часто бывают и ошибочными. Причина этих ошибок кроется прежде всего в том, что у наблюдателя (педагога, тренера) большей частью создается общее мнение о развитии волевых качеств. Исследователя же интересуют конкретные волевые проявления (качества). Вследствие обобщенной оценки отдельные волевые качества могут не дифференцироваться наблюдателем. В результате получается, что развитие у субъекта одного волевого качества предполагает хорошее развитие и другого качества. При генерализованной оценке, даваемой педагогами, волевые качества учеников — ответственность, умение владеть собой, целеустремленность, принципиальность, организованность, настойчивость — коррелируют друг с другом на высоком уровне значимости (Е. С. Махлах и И. А. Раппопорт). Это означает, что одни ученики имеют высокий уровень проявления всех волевых качеств, а другие — низкий. Скорее же всего причина кроется либо в обобщенности даваемых оценок, либо в разной мотивированности субъектов на учебную деятельность, в результате чего одни из них проявляют бóльшую волевую активность, другие — меньшую.

Иная причина возможных ошибок при диагностике волевых качеств неэкспериментальным путем состоит в том, что часто опрашиваемые должны характеризовать такие волевые проявления других, которые им не удавалось наблюдать непосредственно, например, проявление мужества. Ведь оценка мужества возможна только тогда, когда человек попадает в определенные и отнюдь не обычные условия. Поэтому опрашиваемый вынужден ориентироваться на какие-то другие поступки, которые не соответствуют поставленной задаче.

Наконец, при субъективной оценке волевых проявлений опрашиваемый может плохо представлять существо данного волевого качества, не знать, чем одно качество отличается от другого.

Субъективный подход оценки волевой сферы бывает продуктивным, если оценивающий хорошо знает оцениваемого, общается с ним уже несколько лет и видел его поведение в различных ситуациях. Поэтому дать оценку того или иного волевого качества другого человека может не каждый. Отсюда следует, что основное внимание надо уделять разработке объективных экспериментальных методов диагностики степени развития волевых качеств.

Экспериментальная диагностика волевых качеств. Экспериментальные методы в настоящее время нашли широкое применение в психологических исследованиях. Организатор эксперимента не ждет, а сам вызывает интересующие его явления. Преимущество эксперимента перед другими методами состоит еще и в том, что в данном случае имеется возможность точно учитывать влияние условий на психические явления, раскрывать их причины, повторять опыт и накапливать необходимые факты.

Естественный эксперимент. Разные жизненные ситуации в неодинаковой степени требуют проявления тех или иных сторон силы воли. В одной ситуации от человека больше требуется выдержки, в другой — решительности и т. д. Как отме-

чал А. И. Высоцкий, создать экспериментальную ситуацию, в которой более или менее одинаково выражались бы многие стороны воли, пожалуй, очень трудно. Поэтому чаще организуются экспериментальные ситуации, больше связанные с выявлением степени развития каких-либо отдельных сторон силы воли, например настойчивости, выдержки, самостоятельности и т. п.

Волевая активность учащихся выражается по-разному в зависимости не только от мотивов деятельности, сложившейся ситуации и т. п., но и от этапа волевого действия (постановка цели, планирование, исполнение). Это можно проверить экспериментально, например при проведении внеклассных мероприятий. Подбираются три одинаковых по значимости для учащихся внеклассных мероприятия. При проведении первого мероприятия перед каждым учащимся ставится цель и дается план, перед вторым мероприятием только ставится цель, а третье — учащиеся осуществляют полностью сами (ставят цель, планируют и исполняют). При оценке волевой активности школьника в каждой серии эксперимента (при проведении каждого мероприятия) учитывается: сколько ученик внес предложений, какое участие принимал в их реализации, как поддерживал разумные предложения других, какую практическую помощь оказывал товарищам в процессе подготовки и проведения мероприятий. Такой метод использовался А. И. Высоцким при изучении инициативности старшеклассников.

Для изучения волевой активности школьников в условиях естественного эксперимента можно использовать и другие методы. Главное, чтобы в экспериментах отражалась специфика воли как сознательного преодоления трудностей на пути к цели.

В качестве образца приведу описание (по А. И. Высоцкому [1979]) одного эксперимента, который можно осуществить в туристическом походе или во время экскурсии с учащимися.

Эксперимент для выявления склонности к преодолению физических трудностей за счет терпеливости, упорства. Во время туристического похода выбирается такой маршрут, в котором один из участков можно пройти двумя путями. Первый путь короткий (не более километра), но с оврагами, кустарником, с крутыми подъемами и спусками. Второй — длинный (более трех километров), пролегает по ровной местности. Участникам похода дается право идти по любому пути. На каждом участке пути находятся скрытые наблюдатели, которые фиксируют поведение испытуемых.

После похода с каждым из участников проводится беседа, в которой выясняется:

а) насколько трудным было для испытуемого выполнение задания (очень трудно, трудно, средне, легко, очень легко);
б) как относился испытуемый к этим трудностям (положительно, нейтрально, отрицательно);
в) какие внешние обстоятельства стимулировали волевую активность испытуемого (участие в походе товарища, привлекательность маршрута и т. п.);
г) мотивы волевой активности (ради чего испытуемый преодолевал трудности);
д) особенности сознательной самостимуляции испытуемого (форма, частота и время ее применения).

Лабораторные эксперименты. Считается, что в диагностике силы воли главным является измерение волевого усилия. Если исследователи и педагоги научатся объективно измерять степень проявления волевых качеств, то смогут контролировать успешность развития волевой сферы под влиянием воспитания и тренировки. Попытки объективно измерить волевое усилие в лабораторном эксперименте предпринимались давно, и главным критерием была сложность предъявляемых заданий, которые способен осилить испытуемый, либо та или иная характеристика выполнения задания. Но это давало возможность объективно оценить лишь внешнее препятствие. Степень же прилагавшегося волевого усилия оставалась недоступной для объективного исследования, так как для разных людей одно и то же препятствие является субъективно разным в зависимости от их функционального состояния. Поэтому еще в прошлом веке некоторыми исследователями отмечалась бесперспективность такого пути измерения волевого усилия.

Для преодоления субъективизма В. Н. Мясищев [1930] предложил при выполнении испытуемым заданий возрастающей трудности регистрировать у него физиологические показатели: КГР, ЧСС, частоту дыхания — полагая, что с увеличением волевого усилия значение этих показателей будет нарастать. Однако и здесь имеются некоторые сложности, в частности необходимость установления того, какой из физиологических показателей в большей степени реагирует на преодолеваемую трудность, какова индивидуальная реактивность вегетативной системы.

В последние годы развивается тенденция к экспериментальному изучению величины волевого усилия с применением физиологических, психологических и педагогических критериев. Однако это относится только к одному волевому качеству — терпеливости, причем по существу измеряется не максимальная величина волевого усилия, а длительность его удержания при нарастающей величине усилия. В отношении других волевых проявлений измерение волевого усилия невозможно и приходится пользоваться другими критериями, характеризующими различные особенности волевой регуляции и волевого поведения человека.

Диагностика степени развития решительности. Напомню, что под решительностью понимают способность человека в значимой для него ситуации быстро принимать решение и приступать к его осуществлению. Диагностика степени развития решительности требует соблюдения ряда условий.

Первое условие: ситуация, в которой определяется решительность, должна быть значимой для испытуемых, т. е. принятие или непринятие решения и начало выполнения действия или отказ от него имеют для человека какие-то моральные, материальные или физические последствия. Например, успех в решении задачи, проблемы вызывает признание и поощрение со стороны начальства, окружающих и т. д.

Второе условие: ситуация, создаваемая в эксперименте или изучаемая в реальных условиях деятельности, должна вызывать у человека определенную долю сомнения, неуверенности в исходе деятельности или действия либо же угрожать ему мнимой или реальной опасностью. Человек в создаваемой или выбираемой ситуации должен хотеть добиться успеха и в то же время сомневаться в этом успехе (из-за неопределенности ситуации, из-за трудности предпочтения одного из приблизительно равных вариантов решения задачи, из-за боязни и т. д.).

Третье условие: необходимость для испытуемого в процессе диагностирования начать выполнять действие в соответствии с принятым решением.

Четвертое условие: должна определяться трудность *принятия решения*, связанная с выбранной ситуацией, а не трудность решения задачи, которая зависит от степени подготовленности испытуемого, от его интеллектуального развития, от наличия или отсутствия необходимой для решения информации.

Для измерения степени развития решительности в лабораторных условиях и в условиях спортивного зала И. П. Петяйкин [1978] использовал несколько проб: выбор карточки (наподобие выбора билета на экзамене), прыжок с одного коня на другой на расстояние, меньше максимально возможного прыжка на полу — на 20–30 см. Н. Д. Скрябин с той же целью использовал прыжок с закрытыми глазами назад через планку, установленную на высоте, равной 1/5 роста испытуемого, Б. Н. Смирнов — падение спиной назад, с сохранением прямого положения корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих и т. д.

Во всех случаях степень развития решительности измеряется временем (в секундах) от момента принятия по команде экспериментатора исходного положения до момента начала действия.

В реальных условиях спортивной деятельности, как показано И. П. Петяйкиным [1979а], время сосредоточения спортсменов перед выполнением упражнения может быть в какой-то мере показателем решительности. Однако для большей чистоты диагностирования целесообразно из общего времени сосредоточения вычитать время, уходящее на проговаривание упражнения, на его мысленное воспроизведение. Последнее можно определить, попросив спортсмена отдельно от реального выполнения упражнения отметить на секундомере тот промежуток времени, который уходит у него на мысленное повторение упражнения. Кстати, это время одинаково у решительных и нерешительных. Если вычесть данное время из общего времени сосредоточения, то различия между решительными и нерешительными по времени, уходящему только на принятие решения о готовности к выполнению упражнения, увеличиваются от 2 до 10 раз.

Диагностика степени развития смелости. Для измерения степени развития смелости необходимо применять такие показатели, которые дают возможность судить о том, какова способность человека усилием воли переключать свое сознание с переживания страха на контроль за своими действиями и поступками. Чем лучше это человеку удается, тем в меньшей степени ухудшается качественная сторона его деятельности в опасной ситуации по сравнению с безопасной.

Исходя из этого, Г. А. Калашников [1963], Н. Д. Скрябин [1972а], А. И. Высоцкий [1979] разработали методические подходы для разделения людей по степени проявления смелости. Даются упражнения, выполняемые в опасной и неопасной ситуации, и сравнивается качество их выполнения (в баллах, сантиметрах и т. п.). Если в опасной ситуации качество упражнения каждый раз снижается, то это свидетельствует о низкой степени смелости человека, если же качество выполнения упражнения остается прежним или даже повышается, это свидетельствует о высокой степени смелости испытуемого.

Правомерность такой диагностики (с помощью педагогических критериев) была подтверждена обнаруженными Н. Д. Скрябиным различиями между смелы-

ми и боязливыми по типологическим особенностям свойств нервной системы и в вегетативных реакциях. У боязливых по сравнению со смелыми отмечались два вида реакций: либо значительное повышение частоты сердечных сокращений, либо уменьшение ее ниже фонового уровня, т. е. уровня, который наблюдался в покое. Эти данные подтверждают в целом мнение П. В. Симонова, что чрезмерная эмоциональность и вегетативная реактивность свидетельствуют об относительной слабости волевых качеств. Однако Б. Н. Смирнов, Н. Д. Скрябин и И. П. Петяйкин наблюдали, что при первом испытании вегетативная реакция у смелых может быть не меньшей, чем у боязливых. Наибольшей дифференцирующей силой обладают повторные выполнения опасного упражнения. Кроме того, нельзя не учитывать и следующие обстоятельства:

- вегетативная реакция в ряде случаев может являться отражением не только возникшей эмоции, но и степени волевого напряжения, направленного на подавление эмоциональной реакции;
- волевое усилие и эмоциональная невозмутимость — это разные феномены: можно, с одной стороны, обладать, из-за особенностей темперамента, низкой эмоциональной возбудимостью и поэтому в опасной ситуации дать меньшие вегетативные сдвиги, а с другой — иметь худшее качество выполнения задания.

Таким образом, только по вегетативным сдвигам делать заключение о волевых качествах человека, в том числе и о его смелости, нельзя; необходимо изучение поведенческих характеристик, а также качественных и количественных параметров деятельности. Кстати, количественные параметры деятельности при страхе, особенно неожиданном (испуге), могут существенно возрастать, особенно у боязливых.

Для выявления степени развития смелости в условиях спортивного зала можно использовать те же пробы, которые применяются для измерения степени развития решительности в опасной ситуации: падение спиной с площадки, прыжок назад через планку, прыжок с одного коня на другой и т. п. Простой способ определения степени развития смелости предложен Г. А. Калашниковым: испытуемые подпрыгивают на двух ногах как можно выше с площадки 50 × 50 см, которая постепенно поднимается над полом до 1,5 м. Степень уменьшения высоты прыжка по мере увеличения высоты площадки служит показателем степени развития боязливости.

Важно, чтобы испытуемые не имели опыта в выполнении предлагаемых проб, иначе умения и навыки могут исказить результаты диагностирования. Кроме того, для повышения надежности исследования желательно проверить испытуемого на нескольких пробах. В идеальном случае желательны измерения вегетативных сдвигов, тремора, кожно-гальванической реакции, а также выявление имеющихся у человека типологических особенностей свойств нервной системы. Боязливых характеризует сочетание слабости нервной системы, преобладание торможения над возбуждением и подвижность торможения. Изучение нейродинамической основы боязливости помогает дифференцировать боязливость, приобретенную в процессе деятельности.

Экспериментальная диагностика степени развития терпеливости. Американские психологи для изучения терпеливости у астронавтов использовали пробу «вода со льдом». Астронавты опускали голые ступни в таз с этой водой и терпели холод, сколько могли.

Однако общепринятой моделью изучения способности человека к длительному удержанию волевого усилия считается измерение выносливости к статическому усилию на заданном уровне от максимума (например, на половине максимальной силы). Такую методику впервые использовал в отечественной психологии Е. И. Игнатьев [1960]. Он рассматривал волевое усилие как сознательное подавление импульсов к мышечному расслаблению, когда испытуемые уже не могли без дополнительного напряжения поддерживать максимальное усилие. За меру волевого усилия он принимал длительность поддержания максимальной силы, т. е. по сути — выносливость к статическому усилию. Такой способ измерения волевого качества, обозначаемого нами как терпеливость, имеет существенный недостаток. Здесь в общее время, характеризующее выносливость, входит и то, в течение которого для поддержания физического усилия на заданном уровне не требуются дополнительные волевые импульсы (время до появления усталости); последние собственно и должны характеризовать силу воли (терпеливость) человека. При фиксации только общего времени поддержания заданного усилия не вскрывается, почему один человек оказывается более выносливым, а другой — менее выносливым: за счет способности прилагать дополнительные волевые усилия или за счет каких-то гуморальных и биохимических факторов, обеспечивающих выполнение работы до наступления утомления и появления чувства усталости.

Кроме того, использование максимального усилия невыгодно, так как его удержание кратковременно и это сглаживает индивидуальные различия между испытуемыми.

Впрочем, ради справедливости, надо отметить, что и сам Е. И. Игнатьев был весьма сдержан в оценке предложенного им способа.

В исследовании М. Н. Ильиной [1974а] предпринята попытка вычленить из общего времени, характеризующего выносливость, время, связанное с проявлением дополнительного волевого усилия. Было принято, что мерой степени развития терпеливости может быть время от момента возникновения чувства усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне. У одних и тех же испытуемых при выполнении различных физических упражнений фиксировалось время жалобы на усталость и время работы до отказа поддерживать заданное физическое усилие или темп. У одних чувство усталости появлялось, например, по прошествии 40% общего времени работы, у других — по прошествии 75%. Таким образом, общее время, характеризующее выносливость, делится на два отрезка, которые названы компонентами выносливости: до возникновения и после возникновения чувства усталости. Второй отрезок времени и характеризует волевой компонент выносливости.

Конечно, чтобы использовать чувство усталости как исходную точку отсчета для измерения степени развития терпеливости, требуется определенный опыт испытуемых в анализе своих мышечных ощущений. У спортсменов, например, совпадение во времени объективных признаков утомления и чувства усталости отмечается гораздо чаще, чем у неспортсменов. Установлено, что у ряда испытуе-

мых, особенно у детей, не удается сразу получить ответ о переживании усталости; требуются двух-трехразовая тренировка и разъяснения экспериментатора.

В этом отношении, может быть, более целесообразно использовать другую пробу для определения степени развития терпеливости — пробу с задержкой дыхания. После глубокого вдоха испытуемый задерживает дыхание и через некоторое время при появлении желания сделать новый вдох терпит (не делает вдоха), сколько может. Степень развития терпеливости определяется временем от момента возникновения желания сделать вдох до момента отказа задерживать дыхание. В ряде исследований (М. Н. Ильина [1976,], В. Д. Гаврилов [1979], А. И. Высоцкий [1982]) была выявлена довольно тесная корреляция (r = 0,538 при 1%-ном уровне надежности) между степенью развития терпеливости, зафиксированной в пробе с удержанием усилия, и степенью развития этого качества, обнаруженной в пробе с задержкой дыхания.

В то же время обращает на себя внимание тот факт, что при удержании усилия проявляется бóльшая степень развития терпеливости, выраженная в процентах от общего времени удержания, чем в пробе с задержкой дыхания.

При проверке В. Д. Гавриловым [1979] этих тестов на воспроизводимость (через неделю и через 4 месяца) подтвердилась меньшая надежность теста с удержанием усилия по сравнению с пробой на задержку дыхания (для данных, полученных через неделю: r = 0,584–0,663 в тесте с удержанием усилия и r = 0,767–796 в пробе с задержкой дыхания; для данных, полученных через 4 месяца, коэффициенты корреляции равны соответственно 0,451–0,555 и 0,538–0,548). Но в целом эти данные показали значительную стабильность уровня проявления терпеливости одними и теми же лицами.

Е. В. Эйдеман [1986], используя тест с задержкой дыхания для изучения терпеливости, проверял его надежность при различных вариантах условий: на вдохе, на выдохе, в середине дыхательного цикла, после искусственной гипервентиляции, до физической нагрузки и сразу после нее, в период восстановления. Он пришел к выводу, что различия в условиях не сказались на относительном времени терпения, так как длительность фазы терпения изменялась почти пропорционально изменению общей длительности задержки дыхания. Регрессионный анализ показал, что связь величин T (общее время) и t (время терпения) по индивидуальным данным хорошо аппроксимируется линейной зависимостью вида $t = KT + t_0$, причем коэффициент K точнее всего соответствует индивидуальным значениям волевого компонента, полученным при варианте с задержкой дыхания на естественном выдохе. Кроме того, при этом варианте была и наименьшая индивидуальная вариативность волевого компонента. В то же время межиндивидуальная вариативность уровня проявления терпеливости оказалась высокой: от 18 до 89%.

С. В. Корж и В. Н. Носов [1989] для объективизации контроля за удержанием усилия на заданном уровне использовали электромиографию. Испытуемым давалось задание сжать динамометр с максимальным усилием, и при этом фиксировалась амплитуда ЭМГ. После этого давалось задание удерживать усилие, равное половине максимального, что естественно уменьшало амплитуду ЭМГ. По мере развития и усиления утомления и противопоставляемого ему волевого усилия

наблюдалось постепенное увеличение амплитуды ЭМГ до уровня, наблюдавшегося при максимальной мышечной силе. На этом уровне амплитуда ЭМГ сохранялась незначительное время. Затем, несмотря на подбадривание со стороны экспериментатора, испытуемые прекращали выполнение задания.

Авторы сделали вывод, что уменьшение амплитуды ЭМГ включенных в работу мышц на фоне уменьшения силы их сокращения указывает на ослабление волевого усилия. Увеличение же амплитуды ЭМГ независимо от того, сохраняет ли человек способность удерживать заданное усилие или нет, свидетельствует об увеличении волевого усилия, направленного на мобилизацию резервных возможностей организма. Данная реакция — увеличение амплитуды ЭМГ задействованных мышц при утомлении без изменения силы их сокращения, — отмечали авторы, — отличается высокой специфичностью. Обработка результатов заключается в измерении амплитуды ЭМГ, зарегистрированной при пробе с максимальной нагрузкой ($А_{макс}$) и с половиной физической нагрузки ($А_{конечн}$) или в любой из интересующих экспериментатора отрезков времени. Затем вычисляют индекс волевого напряжения по формуле

$$ИВН = А_{конечн} : А_{макс}.$$

Чем больше полученная величина, тем больше величина приложенного в ходе выполнения нагрузки волевого усилия. Величины ИВН меньше единицы свидетельствуют о произвольном и преждевременном прекращении выполнения задания.

Данный метод может служить для иллюстрации развиваемых волевых усилий при удержании статического усилия, однако из описания остается неясным, каким образом следует сравнивать разных испытуемых по величине волевого усилия. Кроме того, не понятно, что, с точки зрения авторов, означает «преждевременное и произвольное прекращение выполнения задания»: испытуемый больше не может удерживать заданное усилие или не хочет? Нельзя не отметить и сложность данного метода, который требует как минимум наличие электрокардиографа и умения пользоваться им.

Экспериментальная диагностика степени развития упорства. Напомню, что упорство понимается как стремление достичь сиюминутной цели, несмотря на трудности и неудачи. Степень его развития измеряют несколькими тестами (заметим, авторы этих тестов и их последователи неправомерно полагают, что изучают настойчивость). Один из них — тест Торнтона, представляющий собой деформированный текст, в котором нарушена слитность написания слов; знаки препинания (точки, запятые) смещены и поставлены в середине предложений и слов, некоторые буквы или слова переставлены или пропущены. Задача испытуемого состоит в полном восстановлении текста. Измеряется время, за которое производится эта работа, и те трудности, с которыми сталкивается испытуемый. Оценка уровня проявления упорства выводится из трех показателей: времени, затраченного на восстановление текста (чем его больше, тем выше оценка), количества восстановленного текста (чем оно больше, тем выше оценка) и трудностей, которые преодолел испытуемый.

Однако этот тест не совсем адекватен своему назначению, так как результаты диагностики зависят от интеллектуальных возможностей испытуемых (Е. С. Мах-

лах и И. А. Раппопорт). В связи с этим необходимо использовать такие методики, успешность выполнения которых меньше всего была бы обусловлена умственными способностями (например, решение в действительности неразрешимой задачи). Время, в течение которого испытуемый пытается решить задачу, может служить количественной мерой упорства.

С этой целью стоит использовать известные задачи Кооса. Испытуемые должны составить из кубиков модели, предъявленные на трех картинках. Две первые решаются довольно легко, на третьей же картинке предложена задача, которая не может быть решена (естественно, испытуемый не должен знать этого). Время, затраченное на решение третьей задачи, служит показателем упорства. Этой же цели служит игра «пятнадцать» (автор С. Лойд). Пятнадцать шашек с написанными на них цифрами, от 1 до 15, размещены в квадратной коробочке в беспорядке. Требуется, пользуясь для передвижения шашек только одной пустой клеточкой, разместить шашки в возрастающем порядке. В зависимости от расположения шашек есть решаемые и нерешаемые варианты.

Пока математики не доказали наличие нерешаемых вариантов, Америку и Европу охватила настоящая игорная лихорадка. Ажиотаж и упорство многих людей были поразительными. Я. И. Перельман рассказывает забавные истории о торговцах, забывавших открывать свои магазины, о почтовых чиновниках, целые ночи напролет простаивавших под уличным фонарем, отыскивая путь к решению. Никто не желал отказаться от поисков решения, так как все чувствовали уверенность в ожидающем их успехе: за решение некоторых неразрешимых задач объявлялись крупные денежные премии. Говорили, что штурманы из-за игры сажали на мель свои суда, машинисты проводили поезда мимо станций, фермеры забрасывали свои плуги.

Перельман Я. И. Живая математика. М., 1978. С. 32–33

Обязательным условием методики измерения степени проявления упорства должна быть уверенность испытуемых, что все задачи решаемы. Чтобы создать эту уверенность, сначала даются легко решаемые задачи.

Вместо заключения

В предисловии к последнему переизданию своей книги В. А. Иванников написал: «На второе издание были критические замечания» (*Ильин Е. П.* Психология воли. СПб., 2000). Поскольку эти замечания, на мой взгляд, связаны с недостаточно внимательным анализом текста (и здесь я как автор не снимаю с себя вины за неясность изложения), я решил добавить в книгу как приложение текст лекции, прочитанной студентам МГУ. Некоторые разъяснения я постараюсь дать в этом предисловии.

Чему нас учит история исследования воли? Главный урок, который психология никак не хочет усвоить, заключается в том, что теоретические конструкты как объяснительные гипотезы (понятия) мы очень часто принимаем за реальности и пытаемся догадаться о природе этой гипотетической реальности. Это все равно, как если бы мы до сих пор пытались открыть природу и свойства флогистона, вместо того, чтобы исследовать процесс горения (окисления) и условия, влияющие на него.

Я не понимаю, почему психология с таким упорством тратит время и силы на объяснительные понятия, которые вводились не для обозначения какой-то реальности, а для объяснения, например, определенных особенностей поведения человека. Для меня очевидно, что исследованию подлежат как раз эти особенности поведения и механизмы, его обеспечивающие, а не понятия, которыми мы пытаемся объяснить эти особенности.

Например, человек способен осуществлять поведение, желания к которому у него нет, т. е. это действие, осознанно принятое к осуществлению, но мотивационно не обеспеченное (имеющее дефицит побуждения).

Отсюда вопрос — как восполняется дефицит необходимого побуждения? Можно ссылаться на волю, на волевое усилие, на особые мотивы и т. д., но я предлагаю механизм намеренного изменения смысла действия. Так это или не так, можно проверить в эксперименте, а проверить гипотезу о волевом усилии невозможно, потому что оно есть в лучшем случае лишь наше субъективное переживание. И если гипотеза о намеренной смысловой регуляции подтвердится, то тогда понятие воли либо должно исчезнуть из науки, либо у него будут аналогичные отношения с механизмом смысловой регуляции, как у понятия гена и ДНК.

Но поскольку история проблемы воли насчитывает более двадцати веков, отказываться от этого понятия нет никакого смысла. И возникает тогда задача договора — что будем называть волей. В случае описанного выше поведения воля выступает как особенность произвольной мотивации, решающей задачу восполнения дефицита побуждения к принятому человеком действию. *В других ситуациях воля будет проявляться уже не как произвольная мотивация, а по-другому* [здесь и да-

лее курсив мой. — *Е. И.*]. Например, в ситуации выбора равнопривлекательных мотивов воля будет проявляться как осознанный намеренный выбор одной из альтернатив. Поэтому *воля не сводится ни к мотивации, ни к выбору*. Можно договориться понимать под волей осознанные намеренные усилия человека по изменению смысла действий или смысла альтернатив выбора, или событий мира, или своих действий. В любом случае исследованию подлежит волевое поведение или механизмы волевой регуляции, а не понятие воли.

Кстати сказать, эмпирические исследования волевой регуляции или волевых качеств, хотя часто и клянутся в верности какой-то теории воли, заняты всегда анализом поведенческой или субъективной реальности человека, что позволяет авторам получать достоверные результаты об особенностях волевой регуляции» [2006, с. 9–11].

Прошу у читателя прощения за длинное цитирование этого предисловия В. А. Иванникова, но уже оно, помимо приведенной им в конце книги лекции, провоцирует новую с ним дискуссию. С чем я полностью согласен с автором, так это с его утверждением, что «воля не сводится ни к мотивации, ни к выбору». Это я и стараюсь доказать в своей книге. Однако в этом своем согласии я вижу разницу в моем подходе и в подходе В. А. Иванникова. С моей точки зрения, выбор из множества альтернатив включен в мотивационный процесс, поэтому воля в примерах В. А. Иванникова все равно сводится к произвольной мотивации.

Странно противопоставление В. А. Иванниковым волевой регуляции и воли: «исследованию подлежит волевое поведение или механизмы волевой регуляции, а не понятие воли». Ведь воля — это и есть волевая (сознательная и преднамеренная) регуляция (точнее — управление), а волевая регуляция является синонимом понятия «воля».

Кроме того, я не получил ответа на мой вопрос — если В. А. Иванников говорит о произвольной мотивации, то почему она *произвольная*, т. е. происходящая из воли. Выходит, что воля все-таки первична и существует независимо от мотивации? И если воля — это произвольная мотивация, то почему автор не говорит вместо произвольной (волевой) регуляции — «мотивационная регуляция»? Ведь для него это одно и то же.

Мне представляется, что понятие воли вовсе не должно исчезнуть, если гипотеза о намеренной смысловой регуляции подтвердится. Ведь намеренная смысловая регуляция — это один из возможных психологических механизмов изменения силы мотивов, и только.

Наконец, насчет договориться, что называть волей. Собственно, все психологические понятия — это результат «сговора» психологов обозначать те или иные реально наблюдаемые явления каким-то словом. Но от этого слова отнюдь не становятся теоретическими конструктами, а лишь обозначают то или иное явление или их совокупность. Таковыми обобщенными понятиями являются «восприятие» (в котором есть обнаружение, опознание, узнавание), «память» (запоминание, сохранение и воспроизведение), к ним же относится и понятие «воля». И эти понятия лишь *обозначают* тот или иной *класс* психических явлений, но не *объясняют* их, как утверждает В. А. Иванников. Поэтому я согласен с ним, что понятие «воля» само по себе не объясняет механизмы поведения человека (так как не является объяснительным понятием, как считает В. А. Иванников), а лишь указы-

вает на их специфику. А вот эта специфика почему-то никак не попадает в его поле зрения.

Обратимся теперь к его лекции. В. А. Иванников полагает, что до сих пор ученые пытаются *угадать,* что такое воля, вместо того, чтобы изучать отдельные волевые проявления. Не знаю, откуда он это взял, может быть, он имеет в виду различные философские толкования воли? К психологам же это вряд ли относится. Разве можно на основании того, что это слово использовалось психологами для обозначения разных поведенческих (но произвольных!) проявлений, называть это «игрой в угадайку»?

Выделяя два вида регуляции (в моем понимании — управления поведением): непроизвольную и произвольную, В. А. Иванников задается вопросом — куда отнести волевую регуляцию? Непроизвольная регуляция характеризуется автоматичностью исполнения действий и решения различных задач. В произвольной регуляции субъект вынужден намеренно регулировать отдельные параметры действия и психических процессов. В этом, пишет В. А. Иванников, сходство произвольной и волевой регуляции, и поэтому он считает, что волевая регуляция есть разновидность произвольной регуляции. Если бы речь шла только о регулировании параметров психической деятельности (при их отклонении от нужных величин), то это соответствовало бы и моей точке зрения. Но автор ищет не только сходство между произвольной и волевой регуляцией, но и их различие. Главным отличительным признаком для него является *уровень, на котором совершается регуляция.*

Есть данные, пишет автор, что произвольность возникает на уровне уже природного субъекта и становится основной формой регуляции поведения на уровне социального субъекта. Поскольку волевое действие часто является поступком, который характеризует личность, а средством волевой регуляции служит изменение смысла действия (личностное образование), то В. А. Иванников относит волевую регуляцию к личностному уровню произвольной регуляции (а последняя имеет еще и индивидный уровень) — см. схему на рис. А.

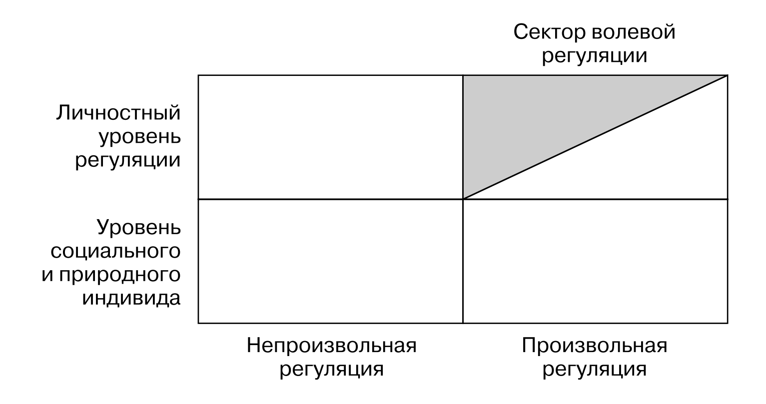


Рис. А. Сектор волевой регуляции

При этом В. А. Иванников подчеркивает, что не всякая регуляция и решение на уровне личности есть волевая регуляция («Я хочу быть неволевым!»).

Исходя из вышеизложенного, автор определяет волю как высшую психическую функцию, которая, в зависимости от решаемой задачи, проявляется то как произвольная мотивация действий; то как произвольное решение человека по выбору мотива, цели и действия в ситуациях двух и более альтернатив; то как произвольная регуляция личностными средствами различных психических процессов и исполнительских действий. Специфика волевой регуляции тогда заключается в уровне регуляции (решение личности) и в использовании личностных средств регуляции.

Сделав попытку растолковать, что такое волевая регуляция, В. А. Иванников не объяснил, как он понимает произвольность (как более широкое понятие) и в чем отличие волевой регуляции от непроизвольной. А это ведь важнейшие и принципиальные вопросы в понимании сущности воли (произвольного управления). На приводимом им в своей книге рисунке (рис. Б) и непроизвольная, и произвольная регуляция включают в себя одни и те же компоненты. Спрашивается, чем же тогда они отличаются друг от друга, особенно на уровне природного и социального индивида? А ведь ответ в принципе дал еще Аристотель: произвольные действия и поступки отличаются от непроизвольных тем, что осуществляются по решению самого человека.

Другой вопрос: почему в непроизвольную регуляцию (рефлекторную?) входит личностный уровень? Если же непроизвольная регуляция не рефлекторная, тогда что же это? Объяснений в тексте этой лекции я не нашел. Не задаваясь такими вопросами, легко говорить о многочисленных и бессмысленных попытках догадаться, что такое воля [2006, с. 200].

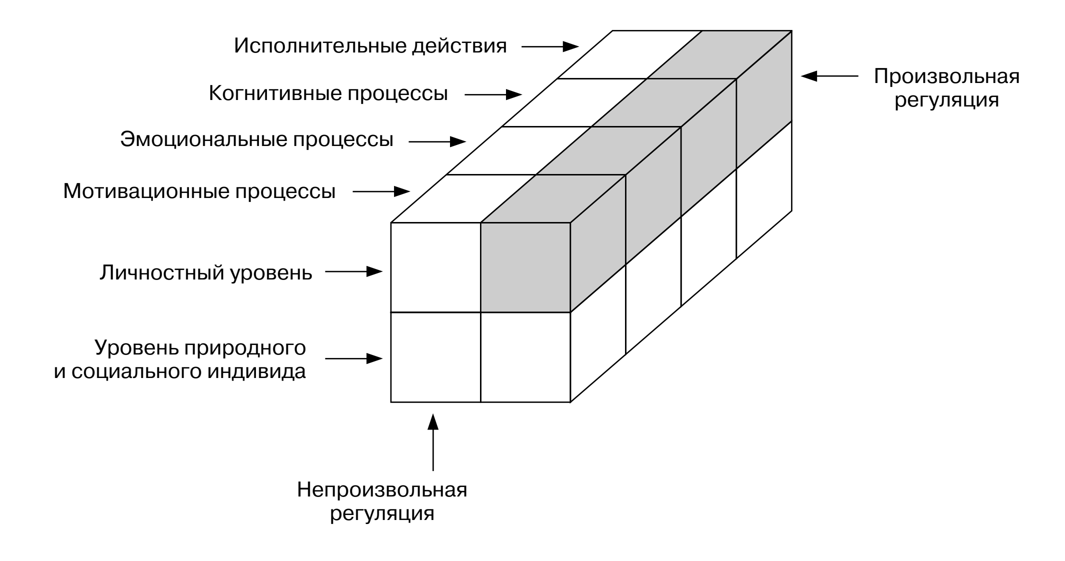


Рис. Б

Говоря о механизме волевой регуляции, В. А. Иванников пишет: «...давайте посмотрим, что предлагалось в психологии в качестве механизма волевой регуляции. Самым известным и старинным механизмом считается волевое усилие. Утверждается, что для преодоления препятствий человек мобилизует все свои возможности и через это волевое усилие осуществляет действие. На просьбу объяснить механизм волевого усилия обычно следует вопрос: “А вы что, никогда не испытывали волевых усилий?” Действительно, мы все иногда испытываем напряжение физических сил и психическую сосредоточенность (что позволило М. Я. Басову приравнять волю к вниманию), но это феноменология, за которой должна быть работа какого-то механизма. Однако объяснения этого механизма никто не дает, и это не случайно, потому что волевое усилие есть такой же теоретический конструкт, как и сама воля, а значит, подлежит исследованию не волевое усилие, а реальный механизм восполнения дефицита возбуждения (или торможения побуждения к нежелательному действию)».

Странно это читать. Если неизвестен механизм какого-то психического явления, то нет и самого явления? Совершаемые усилия (напряжения) человека над собой, которые признает и В. А. Иванников, называются волевыми потому, что совершаются сознательно и преднамеренно, мотивированно, т. е. с участием воли. Механизм осуществления волевого усилия действительно не ясен, но разве оно совершается не по решению самого человека, *заставляющего* себя что-то сделать?

По В. А. Иванникову, не волевое усилие, а нравственность делает человека волевым, т. е. обладающим силой воли. Но разве не усилие воли позволяет человеку стать нравственным (честным, ответственным, осознающим свою ответственность, т. е. способным противостоять всяким соблазнам)?

К сожалению, в отношении положений, высказанных в рассматриваемой лекции В. А. Иванникова, снова имеется больше вопросов, чем ответов. Автор лишь подтвердил свою весьма спорную точку зрения на волю, изложенную уже в основной части книги.

Научный словарь терминов

Волевая регуляция — вид произвольного управления, связанный с преодолением внешних и внутренних трудностей.

Волевое усилие — психическое и физическое напряжение человека, направленное на преодоление возникшего затруднения.

Волевой импульс — «толчок», самоприказ к инициации (запуску) или остановке произвольного действия.

Волевые качества — особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях.

Волюнтаризм — субъективистские произвольные решения, игнорирующие объективно существующие условия.

Воля — произвольное управление, самоуправление.

Выдержка — способность человека сдерживать свои эмоциональные проявления, подавлять импульсивные, малообдуманные действия, «держать себя в руках».

Героизм — совершение подвига, достойного быть примером для других.

Долготерпение (стоицизм) — твердость и мужество в жизненных испытаниях, постоянно преследующих человека.

Инициативность — свойство личности, проявляющееся в предприимчивости, в стремлении находить и предлагать другим способы решения стоящих перед коллективом задач.

Мужество — обобщенное понятие, характеризующее совершение человеком различных подвигов (героизма, стойкости, самоотверженности в труде и т. п.).

Настойчивость — устойчивое стремление к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

Непроизвольный — происходящий независимо от воли, сознания; непреднамеренный.

Принципиальность — неуклонное соблюдение человеком своих принципов.

Произвольное внимание — преднамеренное внимание.

Произвольное управление — сознательное преднамеренное управление своими действиями, деятельностью, поступками, поведением.

Решительность — способность быстро принимать решение в значимой ситуации.

Самодетерминация — мотивационный процесс, направленный на формирование намерения и основания действия или поступка.

Самообладание — способность не теряться в экстремальных ситуациях, не поддаваться эмоциям.

Самостимуляция — актуализация волевого усилия с помощью самоприказа, самоободрения и т. п.

Сила воли — обобщенное понятие способности человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Смелость — способность человека качественно выполнять действия, деятельность и осуществлять свои намерения в объективно или субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях, несмотря на возникающее чувство боязни, страха.

Спонтанный — непреднамеренный.

Терпеливость — способность человека к длительному подавлению волевым усилием стремления выйти из неблагоприятного состояния (утомления, гипоксии), т. е. прекратить работу, сделать вдох.

Трудность — переживание и понимание возникшего несоответствия между требованиями деятельности и возможностями субъекта.

Упорство — проявление стремления к достижению «здесь и сейчас» желаемого или необходимого, несмотря на неудачи.

Упрямство — стремление во что бы то ни стало добиваться своего вопреки разумным доводам и обстоятельствам.

Целеустремленность — стремление личности к достижению поставленной перед собой цели.

Бытовой словарь терминов, характеризующих волевую сферу личности

Автоматизм — непроизвольные действия.
Активный — энергичный.
Бедовый — смелый.
Безбоязненный — бесстрашный, лишенный боязни.
Безвольный — слабохарактерный, нерешительный.
Безынициативный — пассивный, лишенный инициативы.
Бессознательно — непроизвольно.
Бесстрашие — храбрость, отсутствие страха.
Бестрепетный — бесстрашный, неустрашимый.
Бесхарактерный — безвольный, легко поддающийся чужим влияниям.
Боевитый — решительно действующий.
Боевой — смелый, решительный.
Боязливый — робкий, легко поддающийся страху.
Бравировать — пренебрегать опасностью ради показной храбрости.
Бравый — мужественный с виду.
Вовсю — изо всех сил.
Воздержанный — умеющий воздерживаться от соблазнов.
Воздержаться — удержать себя от какого-либо действия.
Волевой — обладающий твердой волей.
Волеизъявление — обнаружение воли, выражение своего желания.
Вольница — самовольный человек.
Вольнолюбивый — свободолюбивый.
Вольность — свобода, независимость.
Вольный — свободолюбивый; совершаемый по своей воле, сознательно.
Всполошиться — пугаться, волноваться.
Выдержанный — обладающий выдержкой.
Выдержка — терпение, стойкость, самообладание.
Вымучить — с трудом, с усилием сделать, произвести что-нибудь.
Высидеть — с трудом пробыть где-нибудь долгое время.
Выстоять — с трудом простоять долгое время (в очереди); устоять перед напором другого.

Выстрадать — достичь страданием.

Вытерпеть — терпеливо перенести что-либо.

Вытянуть — с трудом, с напряжением сделать что-нибудь, помочь кому-нибудь.

Выцарапать — достать, добыть с большим трудом.

Героизм — образ действий, присущий герою.

Герой — выдающийся своей храбростью, совершающий подвиг человек.

Горячность — невыдержанность, несдержанность.

Деморализация — упадок дисциплины.

Дерзание — смелое стремление к чему-нибудь, смелость сделать что-то.

Дерзновенный — отважный, вызывающе смелый.

Деятельный — активный, энергичный.

Дисциплинированность — часто: выдержанность в соответствии с установленным порядком, несмотря на появляющееся какое-либо желание.

Доблестный — обладающий доблестью.

Доблесть — мужество, отвага, храбрость; высокая самоотверженность в работе.

Долготерпение — большое терпение.

Долдонить — упрямо твердить одно и то же.

Домогательство — настойчивое, назойливое стремление получить что-то, добиться чего-нибудь.

Домогаться — с излишней настойчивостью, назойливо стараться получить что-нибудь, добиваться чего-нибудь.

Дрейфить — трусить, отступать перед трудностями.

Дрогнуть — не выстоять перед натиском, начать отступать.

Дрожать — бояться кого-нибудь.

Ерепениться — раздражаясь, упрямо и задорно противиться чему-нибудь.

Жать (во все лопатки) — прилагать максимальные усилия для поддержания высокой скорости бега, езды и т. п.

Жилиться — напрягаться, делать усилия.

Заводила — инициатор, зачинщик чего-нибудь.

Заклинать — настойчиво умолять о чем-либо.

Заладить — настойчиво повторять одно и то же.

Замешательство — внезапное смятение, растерянность.

Запаниковать — начать паниковать, впасть в панику.

Запевала — инициатор, начинатель.

Запирательство — упорный отказ признать свою вину.

Запуганный — робкий, пугливый от постоянных угроз, наказаний.

Заробеть — начать робеть, оробеть.

Застенчивый — стыдливо-робкий в обращении, поведении, смущающийся.

Застрельщик — тот, кому принадлежит почин в каком-нибудь деле.

Затруднение — препятствие, помеха.

Затюканный — робкий, запуганный постоянными придирками, нападками, побоями.

Заупрямиться — проявить упрямство.

Изволение — воля, желание.
Инициативный — предприимчивый, проявляющий инициативу.
Инициатор — зачинатель.
Инстинктивный — непроизвольный.
Истовый — очень усердный, ревностный.
Квелый — вялый, слабый.
Кобениться — упрямиться, не соглашаться на уговоры.
Корпеть — терпеливо и долго заниматься чем-нибудь.
Крепиться — проявлять выдержку, стойкость.
Кропотливый — усердный, старательный.
Кряхтение — глухие стоны, издаваемые при физическом напряжении.
Лежебока — лентяй, бездельник.
Ленивый — любящий безделье.
Леность — склонность к лени.
Лентяй — ленивый человек.
Лихачество — излишнее удальство в поведении, лихая смелость.
Лихой — удалой, смелый.
Лодырничать — бездельничать.
Лодырь — лентяй, бездельник.
Малодушие — отсутствие твердости духа, решительности, мужества.
Малодушный — слабовольный.
Мобилизованность — полная готовность к какой-либо деятельности.
Молодец — храбрец, удалец.
Мягкотелый — слабохарактерный.
Мяться — быть в нерешительности.
Навязаться — неотвязно приставать с чем-нибудь.
Навязчивый — против воли внедрившийся в сознание, постоянно преследующий (мотив, мысль).
Наготове — в состоянии готовности.
Назойливый — пристающий с просьбами, требованиями; навязчивый.
Намеренный — сделанный намеренно, сознательно.
Наотрез — решительно, безоговорочно (отказаться).
Наперекор — вопреки желаниям.
Наплевательски — небрежно, халатно.
Напористый — настойчивый, решительно добивающийся своей цели.
Напропалую — отчаянно, ни о чем не задумываясь.
Напряжение — сосредоточение сил, внимания при осуществлении чего-нибудь.
Напрячься — приложить усилия, делая что-либо.
Насилу — с большим трудом.
Насильно — против воли, желания.
Настойчивый — упорный, твердый в достижении чего-нибудь.
Настороженный — напряженно-внимательный в ожидании чего-нибудь.

Насторожиться — проявить усиленное внимание.
Настояние — настойчивое требование.
Настоятельный — очень настойчивый.
Настоять — добиться выполнения своих требований.
Настырничать — проявлять излишнее упорство.
Настырный — упорный, слишком настойчивый.
Натуга — напряжение сил.
Натужиться — напрячь все силы.
Наудалую — безрассудно смело, наудачу.
Начеку — наготове, настороже.
Начинатель — инициатор.
Небрежный —невнимательно относящийся к своей работе.
Невзначай — ненамеренно, случайно.
Невмоготу (невмочь) — нет никакого терпения.
Невнимательный — рассеянный, без достаточной концентрации внимания.
Невозмутимый — полный самообладания.
Неволить — принуждать.
Невольный — совершенный без умысла, непроизвольный.
Невтерпеж — не хватает терпения, невыносимо.
Невыносимый — превышающий терпение, с трудом переносимый.
Независимый — самостоятельный.
Ненароком — ненамеренно, случайно.
Неослабный — неослабевающий (интерес).
Неотвязный, неотвязчивый — назойливый.
Неотступный — настойчивый, неотвязный.
Непоколебимый — стойкий, надежный.
Непреклонный — стойкий, твердый (в убеждениях).
Непроизвольный — происходящий независимо от воли, сознания.
Нерадение — небрежное отношение к своим обязанностям.
Нерадивый — небрежно относящийся к своим обязанностям.
Нерешимость — нерешительное состояние.
Нерешительный — лишенный решительности, полный колебаний.
Неробкий — достаточно смелый.
Несгибаемый — непреклонный, стойкий.
Несокрушимая сила духа — такая, которую нельзя сломать; стойкость.
Нестерпимый — невыносимый.
Нетерпение — отсутствие или недостаток терпения в ожидании чего-нибудь.
Неумолимый — непреклонный, твердый.
Неустанный — неослабевающий.
Неустойчивый — лишенный стойкости.
Неустрашимый — чуждый страха, очень смелый, храбрый.
Неутомимый — упорный, очень выносливый.

Нечаянный — случайный, совершенно неумышленный.

Норов — упрямство.

Норовистый — упрямый.

Нудный — скучно-надоедливый.

Ныть — надоедливо жаловаться.

Обескуражить — лишить уверенности в себе, привести в состояние растерянности.

Облениться — стать ленивым.

Обтерпеться — привыкнуть терпеть что-нибудь.

Обязательный — ответственный.

Оглядываться, с оглядкой — действовать осторожно, с опаской, сверяя свои поступки с поступками других.

Ожесточение — упорство, крайнее напряжение.

Опасаться — бояться.

Опаска — осторожность в предвидении опасности.

Организованный — дисциплинированный.

Оробелый — испуганный.

Освободиться — получить свободу, избавиться от обязанностей.

Оседлать — полностью подчинить себе, своей воле.

Осилить — одолеть.

Осмелеть — стать смелее.

Осмелиться — решиться.

Осмотрительный — осторожный в своих поступках.

Остепениться — стать сдержанным в поведении, рассудительным.

Остерегаться — опасаться чего-то, беречь себя от опасности.

Отвага — смелость, бесстрашие, храбрость.

Отважиться — осмелиться, решиться.

Отважный — смелый, храбрый.

Ответственный — обладающий чувством долга.

Оторопелый — растерянный.

Оторопеть — растеряться от неожиданности, прийти в замешательство.

Оторопь — испуг, замешательство.

Отпор — решительное действие, противодействующее кому-нибудь, чему-нибудь.

Отчаянный — безрассудно смелый.

Охладеть — утратить рвение.

Паника — крайний, неудержимый страх, сразу охватывающий человека или многих людей.

Паникер — тот, кто поддается панике, распространяет ее.

Паниковать — сильно волноваться, беспокоиться.

Парировать — сразу, быстро представить бесспорные возражения против чего-нибудь, проявить находчивость.

Пасовать — отказываться, сдаваться.

Перебороть — пересилить, преодолеть.
Перемогать — пересиливать, преодолевать.
Перенапрячь — слишком, чрезмерно напрячь (силы, внимание).
Переполох — общая внезапная растерянность, тревога, суматоха.
Переполошиться — встревожиться.
Перепуг — сильный испуг (с перепугу замолчал).
Перепугаться — сильно испугаться.
Пересилить — перебороть.
Перестараться — проявить излишнюю старательность.
Перетрусить — сильно струсить.
Переупрямить — заставить согласиться с чем-нибудь, оказавшись упрямее другого.
Переусердствовать — проявить излишнее усердие в чем-нибудь.
Побояться — не решиться из-за боязни, опасения чего-нибудь.
Податливый — уступчивый.
Поддаться — уступить под напором.
Подобострастный — угодливо-покорный.
Подстегнуть — заставить действовать быстрее, поторопить.
Подсудобить — навязать.
Подтянуться — сделаться дисциплинированнее.
Позволить — разрешить, дать возможность сделать что-нибудь.
Покорный — послушный, уступчивый.
Полегоньку — осторожно, не спеша.
Поневоле — вопреки желанию.
Понукать — торопить.
Поползновение — нерешительная, боязливая попытка, намерение.
Портачить — небрежно делать что-нибудь.
Порываться — настойчиво пытаться, проявлять желание сделать что-нибудь.
Посильный — соразмерный с силами.
Послушный — дисциплинированный, покорный.
Постараться — приложить старание.
Постоянство — твердость, верность.
Поступиться — добровольно уступая, отказаться от чего-нибудь.
Потерпеть — терпеть, стерпеть.
Потеть — трудиться долго и упорно.
Поторапливаться — спешить, торопиться.
Потуги — усилия сделать что-нибудь (преимущественно неудачные).
Превозмочь — пересилить.
Преграда — затруднение.
Предосторожность — осторожное, предупреждающее опасность поведение.
Предприимчивый — умеющий предпринять что-нибудь в нужный момент, находчивый.

Предпринять — начать делать что-нибудь.

Преодолеть — пересилить себя, справиться с трудностями.

Препятствие — помеха, задерживающая какие-нибудь действия, стоящая на пути осуществления чего-нибудь.

Прервать — резко, сразу приостановить, прекратить выполнение чего-нибудь.

Пресечь — прекратить сразу, остановить силой, резким вмешательством.

Преспокойный — спокойный, когда следовало бы волноваться.

Преступить — самовольно нарушить.

Претерпеть — вытерпеть, перенести.

Приволье — полная свобода, вольная жизнь.

Привязаться — начать надоедать, приставать.

Привязчивый — назойливый, надоедливый.

Прилежный — старательный.

Прилипчивый — неотвязный, надоедливый.

Принудительный — происходящий по принуждению.

Принудить — заставить что-то сделать.

Принужденный — не свободный.

Приставала — надоедливый, постоянно пристающий.

Пристальный — сосредоточенный, напряженный.

Пристать — обратиться с назойливыми просьбами.

Притеснение — несправедливое ограничение свободы.

Пробивной — энергичный и настойчивый.

Пробить — с трудом добиться осуществления, продвижения чего-нибудь.

Пробиться — пройти, преодолевая какое-нибудь препятствие.

Произвол — своеволие, самовластие.

Произвольный — ничем не стесняемый, свободный; основанный на произволе.

Протерпеть — проявить терпение к кому-нибудь, чему-нибудь в течение какого-то времени.

Прохлопать — упустить, прозевать по невнимательности.

Прыткий — бойкий, активный.

Пуганый — такой, которого пугали; напуганный чем-нибудь и всего боящийся.

Пугаться — испытывать страх, бояться.

Пугливый — склонный к испугу, всего боящийся.

Пунктуальный — аккуратный, точный в исполнении чего-нибудь.

Пусть — частица, придающая глаголу значение волеизъявления.

Пыжиться — стараться изо всех сил что-то сделать.

Пытаться — стараться сделать что-либо.

Пыхтеть — старательно делать что-нибудь.

Работоспособный — обладающий способностью много и производительно работать.

Работяга — работящий, старательный человек.

Радикальный — решительный.

Разболтанный — недисциплинированный, лишенный собранности.
Развинченный — не умеющий вести себя дисциплинированно, выдержанно.
Развязать — дать свободу действий.
Развязаться — освободиться от того, что мешает свободе действий, связывает.
Разгильдяй — нерадивый, разболтанный человек.
Разгуляться — дать себе волю, начать действовать без стеснений.
Разиня — невнимательный.
Разлениться — совсем облениться.
Размазня — нерешительный человек.
Размориться — почувствовать слабость от зноя, духоты, усталости.
Размякнуть — стать вялым, расслабленным.
Разнежиться — предаться лени.
Раскачаться — стать активнее.
Раскиснуть — стать вялым, апатичным.
Раскрепостить — сделать свободным.
Распоясаться — утратить сдержанность.
Распуститься — стать недисциплинированным; утратить выдержку.
Распущенный — недисциплинированный, своевольный.
Рассеянный — невнимательный.
Расслабленный — лишенный энергии, силы.
Растеряться — прийти в состояние нерешительности.
Расхлопотаться — начать усердно хлопотать, суетиться.
Расхрабриться — набраться храбрости, решиться.
Расшевелиться — стать активнее.
Расшибиться — проявить крайнее усердие.
Рачительный — старательный, усердный.
Рвение — крайнее усердие в чем-нибудь.
Ревностный — старательный, усердный.
Ретивый — усердный, старательный.
Рефлективный — непроизвольный.
Решимость — смелость, готовность принять и осуществить свое решение.
Решительный — твердый в поступках, не колеблющийся, исполненный непреклонности.
Решиться — избрать какой-нибудь способ действия после обдумывания, сомнений, колебаний; отважиться на что-нибудь.
Робкий — несмелый, боязливый, опасливый.
Ротозейство — крайняя невнимательность.
Самовластный — полный произвола.
Самовольничать — поступать самовольно.
Самовольный — поступающий по своему усмотрению, прихоти, произволу.
Самодеятельность — проявление личного почина в каком-нибудь общественном деле.

Самонадеянный — чрезмерно уверенный в себе.
Самообладание — выдержка и хладнокровие.
Самоотверженный — жертвующий своими интересами ради других.
Самопожертвование — пожертвование своими интересами ради других.
Самопроизвольный — возникающий произвольно, сам собой, без видимых внешних воздействий.
Самостоятельный — решительный, обладающий собственной инициативой.
Самоуверенный — слишком уверенный в себе.
Свобода — возможность проявления субъектом своей воли.
Свободолюбивый — любящий свободу, проникнутый стремлением к свободе, независимости.
Своевластный — своевольный.
Своевольный — поступающий по своей прихоти, произволу.
Своенравный — упрямый.
Сдержанный — владеющий собой, умеющий сдерживаться.
Сдержаться — удержать себя от проявления какого-либо чувства.
Сдрейфить — испугаться.
Силиться — стараться совершать усилия.
Силком, силой — насильно, против воли.
Скромный — сдержанный в обнаружении своих достоинств, заслуг.
Скрупулезный — чрезвычайно тщательный.
Слабак — слабовольный.
Слабо — намек на нехватку решительности, смелости.
Слабовольный — со слабой волей.
Слабонервный — лишенный хладнокровия.
Слабохарактерный — безвольный.
Слушаться — повиноваться.
Смело — уверенно, без колебаний.
Смелость — решимость, смелое поведение.
Смельчак — смелый человек.
Смирение — готовность подчиняться чужой воле.
Смирный — покорный.
Смятение — паническая растерянность, тревога.
Сносно — терпимо.
Созерцательный — пассивный.
Сопротивляться — противодействовать натиску, воздействию кого-нибудь.
Сорваться — утратить контроль над собой.
Сосредоточиться — сконцентрировать внимание на чем-то одном.
Старание — стремление выполнить что-нибудь хорошо и добросовестно.
Стеречься — остерегаться.
Стерпеть — терпеливо отнестись к чему-нибудь.
Стеснительный — застенчивый, стесняющийся.

Стоик — тот, кто стоически переносит жизненные невзгоды.

Стоицизм — твердость и мужество в жизненных испытаниях.

Стойкий — упорный, непоколебимый.

Страсть — страх, ужас.

Страх — очень сильный испуг, сильная боязнь.

Страшиться — бояться, чувствовать страх, ожидая что-нибудь опасное, неприятное.

Стремиться — настойчиво добиваться чего-нибудь.

Строптивый — упрямый, непокорный.

Струсить — бояться.

Стушеваться — оробеть, смутиться.

Тащиться — идти или ехать с трудом, медленно.

Твердокаменный — стойкий, упорный.

Твердый — сильный и решительный.

Теребить — надоедать просьбами, требованиями.

Терпение — настойчивость, упорство, выдержка в каком-нибудь деле, работе; способность безропотно и стойко переносить что-нибудь.

Терпимый — умеющий без вражды, терпеливо относиться к чужому мнению, характеру.

Торопиться — спешить, побуждать себя делать что-нибудь быстро.

Трепет — страх, боязнь.

Трепетать — испытывать страх, боязнь.

Трудность — затруднение, препятствие.

Трудяга, труженик — очень трудолюбивый, старательный, работяга.

Трусливый — легко поддающийся чувству страха.

Трусость — свойственная трусу робость, боязливость.

Трястись — испытывать страх, боязнь; дорожа кем-нибудь, чем-нибудь, бояться потерять, утратить что-нибудь.

Тужиться — напрягаться, делать усилия, стараться.

Тщательно — старательно.

Удалой — полный удали.

Удаль — безудержная, лихая смелость.

Удариться — начать что-нибудь делать стремительно, усиленно.

Удержаться — заставить себя не сделать что-нибудь.

Ужас — чувство сильного страха, доходящее до оцепенения.

Упереться — упрямо не соглашаться.

Упорный — последовательный и твердый в осуществлении чего-нибудь; твердо и неотступно осуществляемый.

Упорство — последовательность и твердость в осуществлении чего-нибудь.

Упорствовать — проявлять упорство.

Упрямец — упрямый человек.

Упрямиться — упрямо не соглашаться.

Упрямство — крайняя неуступчивость.

Упрямый — крайне неуступчивый, стремящийся добиться своего хотя бы вопреки необходимости, здравому смыслу; упорный, настойчивый.

Усердствовать — делать что-нибудь с усердием.

Усидчивый — усердный в том, что требует длительной и терпеливой сидячей работы.

Усиленные — крайне настойчивые (просьбы).

Усилие — напряжение сил (физических, умственных).

Успокоенность — утрата активности, беспечное спокойствие у того, кто достиг каких-то успехов.

Устеречься — уберечься, соблюдая предосторожность.

Устоять — остаться стойким, не поддаться соблазну.

Устрашиться — испугаться, почувствовать страх перед кем-нибудь, чем-нибудь.

Утверждать — настойчиво говорить, доказывая что-нибудь.

Утерпеть — терпеливо перенести, удержаться от какого-нибудь действия.

Утомление — ослабление сил, усталость.

Уходиться — устать, измучиться.

Фиксировать — сосредоточить (внимание).

Фордыбачить — вести себя упрямо, дерзко.

Форсировать — ускорять, усиливать.

Халатный — небрежный и недобросовестный в выполнении своих обязанностей.

Хладнокровие — спокойствие, выдержка.

Хлопотать — усердно заниматься чем-нибудь.

Храбрец — храбрый человек.

Храбриться — принимать бодрый вид, стремясь казаться веселым, уверенным в себе; стараться показать себя храбрым, на все готовым.

Храбрость — мужество и решительность в поступках, отсутствие страха перед опасностью.

Храбрый — смелый.

Целеустремленный — имеющий ясную и определенную цель, стремящийся к ее достижению.

Чиниться — проявлять робость, застенчивость.

Чураться — боязливо избегать общения с кем-нибудь.

Шалить — своевольничать.

Шалопай — бездельник.

Шаляй-валяй — небрежно, без старания.

Энергичный — проникнутый энергией, решительный, активный.

Яростный — неукротимый.

Фразеологический тематический словарь

Аннибалова клятва — твердая решимость бороться до конца.
Бежит как на пожар — очень быстро, стремительно.
Без устали — не зная усталости, неутомимо.
Бить баклуши — бездельничать.
Бить в набат — настойчиво обращать всеобщее внимание на что-либо, вызывающее тревогу, опасение.
Бить через край — проявление неистощимой энергии.
Брать быка за рога — смело, энергично начинать с самого важного.
Брать на абордаж — решительно действовать в отношении кого-либо.
Брать свое — добиваться желаемого, не отступать от намеченной цели.
Брать себя в руки — успокаиваться.
Бросать перчатку — делать решительный вызов кому-либо.
Будь что будет — выражение полной решимости.
Валить через пень-колоду — делать небрежно, кое-как.
Валиться с ног — изнемогать, сильно устать.
Валять дурака — бездельничать.
Вбивать в голову — настойчиво внушать кому-нибудь что-либо.
Взять измором — добиться чего-нибудь, медленно и надоедливо воздействуя, проявляя упорство.
Взять себя в руки — сдержать себя от проявления волнения, гнева и т. п.
Вкладывать душу — все свои усилия, старание направить на что-либо.
Во весь дух — передвигаться с большой скоростью, в полную силу.
Во все лопатки — очень быстро, стремглав бежать.
Во всю ивановскую — в полную силу делать что-либо.
Во всю прыть — бежать с предельной скоростью.
Во что бы то ни стало — ценой любых усилий.
Волосы поднимаются дыбом — становится невыносимо страшно.
Вольный казак — свободный, независимый человек.

Вольная птица — человек, не стесненный в своих поступках, ни от кого не зависящий.

Вставать на дыбы — всячески не соглашаться, резко возражать.

В ус не дуть — не бояться кого-либо, чего-либо.

Выбивать из седла, выбивать почву из-под ног — лишить кого-либо твердой уверенности в себе.

Выбиваться из сил — крайне изнемогать, утомляться.

Вывести из себя — лишить самообладания.

Выворачиваться наизнанку — прилагать все силы, старания, чтобы добиться желаемого.

Выжатый лимон — человек, утративший физические и духовные силы.

Высунуть язык — тратить последние силы, слабеть.

Выходить из себя — терять самообладание, хладнокровие.

Гайка слаба — не хватает силы воли.

Глазом не моргнул — не проявил ни малейшей боязни, замешательства.

Глядеть в оба глаза — внимательно, пристально, с напряжением гнуть свою линию, настойчиво, упрямо делать по-своему.

Гнуть спину — выполнять тяжелую, изнурительную работу.

Гог и магог — человек, внушающий страх, ужас.

Гонять лодыря — бездельничать.

Давать по рукам — решительно пресекать какие-либо действия.

Давать стрекача — при боязни поспешно убегать, пускаться наутек.

Держать на привязи — не давать кому-либо воли, свободы.

Держать себя в руках — не терять выдержки, самообладания.

Держать хвост пистолетом — не терять выдержки, самообладания.

Доводить до белого каления — до полной потери самообладания.

До последней капли крови — не щадя своей жизни.

До седьмого пота — работать до крайней усталости, изнеможения.

Душа ушла в пятки — охватил сильный страх.

Заводить волынку — надоедливо говорить об одном и том же.

Задирать хвост — перестать повиноваться, подчиняться кому-нибудь.

Задним умом крепок — не способен вовремя принять нужное решение.

Закусить удила — в запальчивости действовать, не зная удержу, не считаясь ни с чем.

Засучив рукава — энергично приняться за дело; не жалея сил, работать много, усердно.

Жить под дамокловым мечом — постоянно находиться под угрожающей опасностью.

Изо всей силы, что есть силы — применяя всю свою силу, энергию.

Из кожи лезть вон — чрезмерно усердствовать.

И ухом не ведет — не реагирует, не теряет самообладания при выпадах против него.

Как банный лист пристал — крайне назойливо, надоедливо.

Как бог на душу положит — небрежно, без старания.

Как осиновый лист (дрожит) — очень сильно дрожит от страха.

Как сонная муха — вяло, неторопливо, без всякого желания что-нибудь делать.

Как угорелый — очень быстро, в состоянии крайнего возбуждения бежит, мчится.

Как черт ладана боится — очень сильно.

Камень преткновения — главное затруднение, помеха.

Кишка тонка — не хватает сил, настойчивости, смелости и т. п. сделать что-то.

Лежать на боку — лодырничать.

Ломать голову — напряженно думать, стараясь понять, разгадать что-либо сложное.

На всех парусах — очень быстро мчаться, бежать.

На всю катушку — с полной самоотдачей.

Навострить уши — насторожить слух; напряженно, внимательно слушать.

Нажимать на все педали — прилагать все свои силы, старание.

На свой страх — поступать на свой риск, на свою ответственность.

Не давать себе труда — не заставить себя сделать что-либо (задуматься).

Не за страх, а за совесть — работать добросовестно, честно.

Не из робкого десятка — смелый человек.

Не из храброго десятка — несмелый, боязливый.

Не мытьем, так катаньем — настойчиво добиваться своего любым способом.

Не по зубам — не под силу.

Не покладая рук — без устали, усердно.

Не помнить себя — не контролировать свои действия, поступки, находясь в крайне возбужденном состоянии.

Не разгибая спины — с большим усердием трудиться.

Не чуять ног под собой — очень быстро бежать от страха.

Небо коптить — жить бесцельно.

Ни жив, ни мертв — сильно испуган, замер от страха, ужаса.

Ни шатко, ни валко — без особого усердия.

Нога за ногу — очень медленно, вяло, с нежеланием.

Насилу ноги волочит — едва, с трудом передвигается от усталости.

Обивать все пороги — настойчиво обращаться с просьбами к кому-либо.

Опустить руки — потеряв надежду, стать неактивным, бездеятельным.

Падать духом — отчаиваться.

Палец о палец не ударить, пальцем не шевельнуть — ничего не делать.

Плевать в потолок — предаваться безделью.

Плыть по течению — действовать пассивно, вяло, целиком подчиняясь создавшимся условиям.

Плыть против течения — действовать наперекор всему, смело пролагать свои пути в жизни.

Поддать жару — заставить действовать активнее, энергичнее.

Поджилки трясутся — переживать сильный страх.

Поджать хвост — испугавшись чего-нибудь, утратить самоуверенность.

Поднимать голову — почувствовать уверенность, начинать активно действовать.

Потом и кровью добывать — ценой огромных усилий, изнурительным трудом.

Почва уходит из-под ног — теряется уверенность в своих силах.

Почивать на лаврах — успокаиваться на достигнутом, благодушествовать.

Пробивать себе дорогу — трудом добиваться успеха в жизни.

Прожужжать все уши — назойливо приставать с разговорами.

Прометеев огонь — неугасающее стремление к достижению высоких, благородных целей.

Расшибиться в лепешку — прилагать все старания для достижения цели.

Развязать себе руки — получить полную свободу действий.

Разевать рот — быть крайне невнимательным, рассеянным.

Разинув рот, слушать — очень внимательно, сосредоточенно слушать.

Расправлять крылья — начинать действовать в полной мере, в полную силу своих способностей.

Рука не поднимается — не хватает решимости сделать что-то.

Рыть землю носом — проявлять крайнее усердие, старание.

Рыцарь без страха и упрека — смелый, великодушный человек.

Рыцарь на час — слабовольный человек, неспособный к длительной борьбе ради благородных целей.

С пеной у рта — азартно доказывать, отстаивать, защищать и т. п.

С пятого на десятое — небрежно, кое-как делать что-либо.

Сам не свой — потерял самообладание.

Сам собой — самостоятельно, без чьей-либо помощи; непроизвольно.

Сам черт не брат — ничего не страшно.

Сбить с панталыку — привести в растерянность.

Сердце упало (оборвалось) — неожиданно охватил испуг.

Сидеть сложа руки — проявлять пассивность, бездействовать.

Сломя голову, со всех ног — очень быстро, опрометью.

Собак гонять — лодырничать, слоняться без дела.

Собраться с духом — решиться сделать что-либо при наличии боязни.

Спустя рукава — кое-как.

Ставить на кон — подвергать себя большой опасности, риску.

Стиснуть зубы — заставить себя сдержаться; продолжать работать, несмотря на сильную усталость.

Стоять горой, грудью — стойко, энергично защищать кого-либо или что-либо.

Стоять над душой — сильно надоедать своим присутствием, донимать своей назойливостью.

Тише воды, ниже травы — робкий, застенчивый.

Труса праздновать — бояться, робеть, трусить.

Тяп-ляп — кое-как, небрежно.

Ушки на макушке — очень внимательно, напряженно вслушиваться.

Хлопать ушами — слушать, не вникая, не понимая.

Ходить на голове — буйно шалить, озорничать, делать, что хочется.

Ходить по струнке — дрожать перед кем-либо, беспрекословно повинуясь во всем.

Через пень-колоду — кое-как, нерадиво.

Через силу — сверх имеющихся возможностей.

Что есть духу — очень быстро.

Что есть мочи — с предельным напряжением делать что-либо.

Шаляй-валяй — кое-как, небрежно, без старания.

Шевелить мозгами — серьезно, напряженно думать.

Язык отнялся — внезапно от страха потерялась способность говорить.

Список литературы

Абраменко В. И. Взаимоотношения в коллективе и развитие волевых черт характера школьников-подростков // Проблемы психологии воли. Рязань. 1974.

Агафонов Т. И. О волевых проявлениях личности в затрудненных условиях // Вопросы психологии. 1956. № 5.

Акатов Л. И. Экспериментальное исследование группового волевого усилия: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1971.

Александрова Н. И., Шульга Т. И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «нерешаемая задача» // Вопросы психологии. 1987. № 6.

Аллахвердов В. М. Опыт теоретической психологии. СПб., 1993.

Альбрехт Э. Я. Эмоционально-волевая сфера у подростков-олигофренов при психической декомпенсации // Дефектология. 1976. № 4.

Ананьев Б. Г. Развитие воли и характера в процессе дошкольного воспитания / Б. Г. Ананьев. Избранные психологические труды. М., 1980. Т. 2.

Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья // Интегративные исследования в клинической психологии: наука и практика. СПб., 2006.

Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М., 1978.

Аргентов Н. А. Взаимосвязь воли и психических состояний у старших школьников: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1972.

Аристотель. О душе // Аристотель. Собр. соч. В 4 т. М., 1975. Т. 1.

Атаев Т. А. О понимании выдержки подростками // Материалы I Межвузовской научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1964.

Атаев Т. А. Психологическая характеристика выдержки и ее развитие у школьников-подростков: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1966.

Бабаян К. Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1977. № 10.

Баканов Е. Н. Исследование генезиса волевого действия: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1979.

Баканов Е. Н. О филогенетических корнях воли // Психология познавательной деятельности. М., 1978.

Баканов Е. Н. Стадии развития волевых процессов // Вестник Московского университета. Психология. 1977. № 4.

Басов М. Я. Воля как предмет функциональной психологии. Пг., 1922.

Беленков Н. Ю. Организация произвольных действий в аспекте теории функциональной системы // Принцип системной организации функций. М., 1973.

Белов Н. А. Возрастная изменчивость как следствие закона взаимодействия частей организма // Вопросы изучения и воспитания личности. Вып. 4. 1921.

Берендеева М. Лень — это полезно. Курс выживания для «ленивцев». М., 2004.

Беритов И. С. Нервные механизмы поведения высших позвоночных животных. М., 1961а.

Беритов И. С. О происхождении произвольных движений у высших позвоночных животных // Третье научное совещание по эволюционной физиологии, посвященное памяти академика Л. А. Орбели. Л., 1961.

Берк Л. Е. Развитие ребенка. СПб., 2006.

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.

Бжалава И. Т. Об экспериментальном изучении воли // Вопросы психологии. 1961. № 4.

Бине А. Измерение умственных способностей. СПб., 1999.

Блэкберн Р. Психология криминального поведения. СПб., 2004.

Богданова Д. А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников // Ананьевские чтения—2004. Тезисы научно-практической конфренции. СПб., 2004.

Богданова Д. А., Посохова С. Т. Справочник практического психолога. Психодиагностика. М., 2005.

Богословский В. В. Общая психология: Учебное пособие. М., 1973.

Божович Л. И. Изучение личности школьника и проблемы воспитания // Психологическая наука в СССР. М., 1960. Т. II.

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1969.

Божович Л. И., Славина Л. С., Ендовицкая Т. В. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения // Вопросы психологии. 1976. № 4.

Бойко Е. И. Еще раз об умениях и навыках // Вопросы психологии. 1957. № 1.

Бомбар А. За бортом по своей воле. М., 1959.

Боровская Н. В. Дифференциально-психофизиологические факторы лени // Материалы I съезда Российского психологического общества. Т. 1. М., 2007, с. 117.

Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональная асимметрия человека. М., 1981.

Брихцин М. Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. М., 1989.

Брудный А. А. К проблеме понимания текста // Исследование речемыслительной деятельности. Алма-Ата, 1974.

Бугрименко Е. А. К вопросу о развитии произвольности поведения в дошкольном возрасте // Новые исследования в психологии. 1978. № 2.

Бушурова В. Е. О взаимоотношении пространственных, силовых и временны́х компонентов рабочего движения при овладении навыком опиливания металла // Материалы научного совещания по проблеме восприятия пространства и пространственных представлений. Л., 1959.

Валуева М. Н. Произвольная регуляция вегетативных функций организма. М., 1967.

Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.

Веденов А. В. Воспитание воли школьника в процессе учебной деятельности. М., 1957.

Веденов А. В. Воспитание воли школьника в семье. М., 1953.

Веккер Л. М. К постановке проблемы воли // Вопросы психологии. 1957. № 2.

Великие пророки. Вольф Мессинг. М., 1998.

Вентцель К. Учение о воле в новой психологии // Вопросы философии и психологии. 1890. № 1. Кн. 5.

Виндельбанд В. О свободе воли. СПб., 1904.

Владимиров А. Д., Лурия А. Р. Нарушение зрительного восприятия при поражении полюсов лобных долей мозга // Проблемы нейропсихологии. М., 1977.

Возрастная и педагогическая психология: Учебник / Под ред. А. В. Петровского. М., 1973.

Возрастные особенности воли школьников / Под ред. В. И. Селиванова. Рязань, 1971.

Волокитина М. Н. Очерки психологии младших школьников. М., 1955.

Вольтер. Философские сочинения. М., 1989.

Вопросы психологии воли и формирование волевых качеств учащихся. М., 1965.

Вопросы психологии воли. Рязань, 1979.

Вопросы психологии и педагогики воли. Сб. статей. Краснодар, 1969.

Вопросы психологии личности. Вып. 1. Рязань, 1973.

Вопросы психологии личности. Вып. 2. Рязань, 1975.

Воронин А. Б. Зависимость волевых усилий личности от характера внешней стимуляции: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1975.

Вундт В. Введение в психологию. СПб., 2002.

Вундт В. Очерки психологии. М., 1912.

Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1983. Т. 3, 5.

Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения: Автореф. дис. ... д-ра наук. Л., 1982.

Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1979.

Высоцкий А. И. Жизненные планы и волевая активность студентов // Вопросы психологии личности. Рязань, 1973.

Высоцкий А. И. К развитию настойчивости у подростков // Проблемы психологии воли. Рязань, 1974.

Высоцкий А. И. О некоторых особенностях воли младшего школьника // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970.

Гаврилина С. А., Самошин А. И. Влияние волевых установок на самоконтроль студентов в учебной работе // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986.

Гаврилов В. Д. Проявление выносливости и ее компонентов у юношей, занимающихся спортивным ориентированием // Психофизиология. Л., 1979.

Гаврилов И. Н. Волевые процессы в литературном творчестве: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1969.

Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л. Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.

Гартли Д. Размышление о человеке, его строении, его долге и упованиях // Английские материалисты XVIII века. М., 1967. Т. 2.

Гартманн Э. Современная психология. М., 1902.

Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., 1971.

Геффдинг Г. Понятие воли. М., 1908.

Гидиков А. А. Кибернетика и корковая регуляция движений. София, 1965.

Гиппенрейтер Ю. Б. О природе человеческой воли // Психологический журнал. 2005. № 3.

Гоббс Т. Избранные произведения. М., 1964. Т. 1.

Говоров М. С. Психологическая характеристика инициативы школьников-подростков: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1962.

Гоноболин Ф. Н. Психология: Учебное пособие. М., 1973.

Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. М., 2006.

Гращенков Н. И., Латаш Я. П., Фейгенберг И. М. Диалектический материализм и некоторые проблемы современной нейрофизиологии // Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности и психологии. М., 1962, с. 35.

Грот Н. Я. Критика понятия свободы воли в связи с понятием причинности // О свободе воли. Труды Московского психологического общества. М., 1889. Вып. 3.

Гуменюк Н.П., Клименко В. В. Психология физической культуры и спорта. Киев, 1987.

Гуревич К. М. Глава 13. Волевые действия // Психология: Учебник для педагогических институтов / Под ред А. А. Смирнова, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна и Б. М. Теплова. М., 1956.

Гуревич К. М. Развитие волевых действий у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1940.

Гуревич М. О. Нервные и психические расстройства при закрытых травмах черепа. М., 1948.

Гурин В. Е. Особенности понимания воли старшеклассниками // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970а.

Гурин В. Е. Самооценка волевой активности старшеклассниками // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970б.

Гурьянов Е. В. Навык и действие // Ученые записки МГУ. М., 1945. Вып. 90.

Давыдова А. Н. К вопросу о генезисе волевых проявлений у детей // Советская педагогика. 1941. № 9.

Давыдова А. Н. Опыт экспериментального исследования волевых проявлений у детей раннего возраста // Ученые записки ЛГУ. Серия философских наук. Л., 1956. Вып. 9. № 214.

Данилина И. В. Игра в воспитании воли шестилеток // Дошкольное воспитание. 1988. № 11.

Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис. ... докт. наук. М., 1985.

Девятовская И. О. Факторы, детерминирующие развитие «выученной беспомощности» менеджеров образования // Психология XXI века. Тезисы научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. СПб., 2005.

Декарт Р. Избранные произведения. М., 1950.

Джамгаров Т. Т. Воспитание волевых качеств — решительности и смелости — у советских воинов средствами физической подготовки: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1954.

Джемс У. Психология. М., 1991.

Добрынин Н. Ф. Об определении и качествах воли // Материалы I Межвузовской научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1964.

Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // Психология и современный спорт. М., 1973.

Дудкин И. И. Факторы, обусловливающие пассивность // Социальная пассивность: истоки и пути преодоления / Под ред. Ф. В. Цан Кай Си, В. С. Зиннатуллина и др. Владимир, 1991.

Ермошкаев И. Н. Исследование развития целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания в процессе спортивной деятельности лыжников-гонщиков: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1972.

Жоров П. А., Шульга Т. И. Волевые качества и эмоциональная устойчивость школьников // Новые исследования в психологии. 1987. № 1.

Жуковская В. И. Воля // Психология. Минск, 1970.

Занков Л. В. Очерки психологии умственно-отсталого ребенка. М., 1935.

Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960.

Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб, 1995.

Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб, 1998.

Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. № 2.

Зелигман М. Как научиться оптимизму. М., 1997.

Зимин П. П. Воля и ее воспитание у подростков. Ташкент, 1985.

Зобов А. С. Особенности волевой регуляции поведения в эмоциогенных условиях (на примере школьников старшего возраста): Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1983.

Зобов А. С. Особенности поведения учащихся старших классов в опасных ситуациях // Вопросы психологии воли. Рязань, 1979.

Иванников В. А. К сущности волевого поведения // Психологический журнал. 1985. № 3.

Иванников В. А. Воля как произвольная форма мотивации // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1986а.

Иванников В. А. Произвольные процессы и проблема воли // Вестник Московского университета. Серия 14, «Психология». 1986б. № 2.

Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.

Иванников В. А. Проблема воли в современной психологии / В. А. Иванников. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 2006.

Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. М., 1998.

Иванников В. А., Эйдман Е. В. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе // Вопросы психологии. 1986. № 5.

Иванников В. А., Эйдман Е. В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. № 3.

Иванов П. И. Общая психология. Ташкент, 1967.

Иванова М. П. Корковые механизмы произвольных движений у человека. М., 1991.

Иванов-Смоленский А. Г. Попытка экспериментального подчинения вегетативных реакций произвольному импульсу // Физиологический журнал СССР. 1936. Т. 21. Вып. 5–6.

Иващенко А. В. О зависимости нравственного воспитания старшеклассников от уровня развития воли // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970.

Игнатьев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников // Вопросы психологии личности. М., 1960.

Ильин Е. П. Волевые качества и эффективность деятельности // Проблемы индустриальной психологии. Ярославль, 1977.

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М., 1980.

Ильин Е. П. Одаренность, способности, качества — синонимы или разные понятия? // Теория и практика физической культуры. 1981. № 9.

Ильин Е. П. О соотношении понятий, характеризующих волевую активность человека // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1983.

Ильин Е. П. Связь волевых качеств с индивидуальным стилем деятельности // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986а.

Ильин Е. П. Методы изучения эмоционально-волевых процессов, состояний и свойств личности (спорные и нерешенные вопросы) // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1986б.

Ильин Е. П. Умения и навыки: спорные и нерешенные вопросы // Вопросы психологии. 1986в. № 2.

Ильин Е. П. Дифференциально-психофизиологические аспекты эмоционально-волевой регуляции // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1986.

Ильин Е. П. Воля: миф или реальность? // Ананьевские чтения—99. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1999.

Ильин Е. П., Нгуен Ки Тыонг. Склонность к стилю руководства и личностные особенности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999, с. 102–112.

Ильин Е. П., Скробин В. В., Семенов М. И. Отношение между максимальным и оптимальным показателями быстроты движений у школьников // Материалы VIII научной конференции по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. М., 1967.

Ильина М. Н. Проявление выносливости и ее компонентов при выполнении различных физических упражнений // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. Л., 1974а.

Ильина М. Н. Возрастные изменения выносливости и ее компонентов // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. Л., 1974б.

Ильина М. Н. Время сосредоточения перед выполнением баскетболистами штрафных бросков // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975.

Ильина М. Н. Проявление выносливости и ее компонентов у представителей различных видов спорта // Психомоторика. Л., 1976а.

Ильина М. Н. Способность к проявлению терпения при мышечном утомлении как отражение общего волевого фактора // Психомоторика. Л., 1976б.

Ильина М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1976в.

Ильина М. Н. Обусловленность волевого усилия типологическими особенностями проявления свойств нервной системы // Эмоционально-волевая ре-

гуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1986.

Калашников Г. А. Некоторые пути преодоления чувства страха в физическом воспитании. Калинин, 1963.

Калин В. К. Экспериментальное изучение волевого усилия: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1968а.

Калин В. К. К вопросу о волевом усилии // Ученые записки Рязанского педагогического института. Т. 59. Проблемы формирования личности и волевой процесс. Рязань, 1968б.

Калин В. К. Волевое усилие как предмет экспериментального исследования // Вопросы психологии и педагогики воли. Научные труды Краснодарского ГПИ. Краснодар, 1969. Вып. 109.

Калин В. К. Некоторые вопросы методики изучения волевой сферы личности // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970.

Калин В. К. Влияние эмоционального напряжения на эффективность волевых усилий спортсменов // Вопросы психологии, 1975, № 3, с. 111–115.

Калин В. К. Классификация волевых качеств // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983.

Калин В. К. Актуальные аспекты теории воли // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1986.

Калин В. К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. 1989а. № 2.

Калин В. К. Волевая регуляция деятельности: Автореф. дис. ... д-ра наук. Тбилиси, 1989б.

Калин В. К., Мунтян В. П. Психорегулирующая тренировка как средство повышения способности к волевым усилиям // Проблемы психологии воли. Рязань, 1974.

Калинин Е. А. Проявление реакций страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. 1970. № 10.

Камышева В. И., Петров И. К. Развитие волевых качеств у школьников и учащихся профтехучилищ // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы второго Всесоюзного семинара молодых ученых. М., 1986.

Кант И. Собр. соч.: В 6 т. М., 1964. Т. 4, ч. 1.

Капралова Р. М. Влияние семейных отношений на волевое развитие подростков: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1967.

Карвасарский Б. Д., Корабельщиков К. В., Мясищев В. Н. К психофизиологическому исследованию волевого усилия у больных с нервно-психическими заболеваниями // Труды Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева совместно с факультетом психологии ЛГУ. Л., 1969. Т. 50.

Кербель Л. А., Саутина О. П. Воспитание волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями // Формирование волевых качеств учащейся молодежи в процессе физического воспитания. М., 1982.

Киященко Н. К., Московичюте Л. И., Симерницкая Э. Г., Фаллер Т. О., Филиппычева Н. А. Мозг и память. М., 1975.

Коллинз А. Философское исследование человеческой свободы // Английские материалисты XVIII века. М., 1967. Т. 2.

Комарова О. Н. Взаимосвязь интеллекта и воли в психологии // Ананьевские чтения—2001. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

Комогоркин В. А. Индивидуальные особенности волевой активности школьников-подростков: Автореф. дис. ... канд. наук. Киев, 1979.

Комогоркин В. А. Индивидуальные особенности воли учащихся и учет их в учебно-воспитательной работе // Вопросы волевой активности личности и коллектива. Рязань, 1984.

Кондратьева Л. С. Нравственные мотивы как стимулы волевой активности студента // Вопросы волевой активности личности и коллектива. Рязань, 1984.

Конорева Т. С. Волевая активность (параметр «настойчивость») и ее формально-динамическая сторона // Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. Свердловск, 1987.

Корж С. В. О количественной оценке волевого усилия // Вопросы психологии. 1976. № 1.

Корж С. В., Носов В. Н. Метод количественной оценки волевого усилия // Психологический журнал. 1989. № 2.

Корнилов К. Н. Воспитание воли и характера. М., Л., 1948а.

Корнилов К. Н. Глава XI. Воля // Психология. Под ред. К. Н. Корнилова, А. А. Смирнова и Б. М. Теплова. М., 1948б.

Корнилов К. Н. Воля и ее воспитание. М., 1957.

Котырло В. К. К вопросу о генезисе произвольности психических процессов // Проблемы психологии воли. Материалы 4-й научной конференции. Рязань, 1974.

Котырло В. К. Развитие волевого поведения у дошкольников. Киев, 1971.

Крутецкий В. А. Воспитание воли. М., 1957.

Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. М., 1976.

Кузьменков В. К. Некоторые различия в самовоспитании у юношей и девушек — учащихся средней школы // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970а.

Кузьменков В. К. Сравнительный анализ намерений и достигнутых результатов в самовоспитании у старшеклассников // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970а.

Кузьмина Т. В., Владимиров А. Д. Нарушение нейродинамических характеристик зрительного восприятия при поражении срединных структур // А. Р. Лурия и современная психология. М., 1982.

Кулачковская С. Е. Роль мотива в волевой регуляции поведения ребенка // Материалы третьей научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970.

Купцов И. И. Психологическая характеристика преодоления подростками недостатков собственного поведения: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1965.

Лазурский А. Ф. К учению о психической активности (новые экспериментальные данные). М., 1916.

Лазурский А. Ф. Очерк науки о характерах. М., 1995.

Лазурский А. Ф. Волевые процессы / А. Ф. Лазурский. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная. СПб., 2001а.

Лазурский А. Ф. О развитии воли и характера у детей / А. Ф. Лазурский. Избранные труды по общей психологии. К учению о психологической активности. Программа исследования личности и другие работы. СПб., 2001б.

Лайзане С. Я. Диагностика уровня развития воли и внимания детей // Диагностика интеллектуального развития учащихся. Рига, 1980.

Ланге Н. Н. Психический мир. Избранные психологические труды. М., Воронеж, 1996.

Ланге Н. Н. Элементы воли // Вопросы философии и психологии. Специальный отдел. Экспериментальная психология. СПб., 1890. Кн. 4.

Ларин А. П. Об упрямстве детей. М., 1958.

Лаужикас И. П. Очерки по воспитанию воли учащихся (на материале исследования развития и воспитания воли учащихся младших классов вспомогательной школы): Автореф. дис. ... канд. наук. Вильнюс, 1967.

Лебединский В. В. Нарушения психического развития детей. М., 1985.

Левин М. Лень — это миф. Развейте его! М., 2006.

Левитов Н. Д. Детская и педагогическая психология. М., 1958.

Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение. 1964.

Лень работать? Это болезнь // Электронный журнал Smart Money. www.smoney.ru.

Леонтьев А. Н. Воля // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». 1993. № 2.

Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М., 1981.

Лингарт Й. Процесс и структура человеческого учения. М., 1970.

Лисина М. И. О некоторых условиях превращения реакций из непроизвольных в произвольные // Доклад АПН РСФСР. 1957. № 1.

Личко А. Е. Психопатии и акцентуация характера у подростков. Л., 1983.

Локк Д. Избранные философские произведения. М., 1960. Т. 1.

Лосский Н. Основные учения психологии с точки зрения волюнтаризма. СПб., 1911.

Лубовский В. И. Развитие словесной регуляции действий у детей. М., 1978.

Лукин Н. С. Воспитание выдержки у подростков. М., 1955.

Лукреций Кар. О природе вещей. М., Л., 1945. Т. 1; 1947. Т. 2.

Лурия А. Р. О генезисе произвольных движений // Вопросы психологии. 1957. № 6.

Лысенко И. П. Особенности волевой активности подростков с аффективным поведением: Автореф. дис. ... канд. наук. Киев, 1982.

Любимцев Н. Д. Психологическая характеристика настойчивости и условия ее формирования. Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1956.

Люблинская А. А. Детская психология. М., 1971.

Мазниченко В. Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физической культуры. 1984. № 7.

Макарушкина М. А., Эйдман Е. В., Иванников В. А. Проблема воли в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1988. № 3.

Мануйленко З. В. Развитие произвольного поведения у детей дошкольного возраста. М., 1948. Вып. 14.

Маркова Е. В. Мотивационно-волевые особенности личности как фактор успешности деятельности: Автореф. ... дис. канд. наук. Л., 1984.

Махлах Е. С. Методика изучения и измерения качеств личности у учащихся среднего и старшего школьного возраста // Методы социально-психологических исследований. М., 1975.

Махлах Е. С., Раппопорт И. А. К вопросу об измерении волевого усилия и волевых качеств личности // Вопросы психологии. 1976. № 2.

Махлах Е. С., Раппопорт И. А. Соотношение памяти и волевых качеств личности // Вопросы психологии. 1980. № 1.

Мейман Э. Интеллигентность и воля. Киев, 1917.

Мерлин В. С. Своеобразие условных реакций в структуре волевого акта // Ученые записки Казанского государственного университета. 1953. Т. 113. Кн. 3.

Миллер Д., Галантер Ю., Прибрам К. Планы и стуктура поведения. М., 1965.

Михайлова Е. Л. Лень в учебной деятельности студентов // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. СПб., 2005.

Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. М., 1957.

Монтескье Ш. Избранные произведения. М., 1955.

Мор Г. Я. Формирование навыков самоконтроля и взаимоконтроля у учащихся // Начальная школа. 1988. № 10.

Мызан Г. И. Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976.

Мюнстерберг Г. Психология и учитель. М., 1997.

Мясищев В. Н. Об экспериментальной диагностике так называемого усилия // Педологические исследования. Л., 1930.

Мясищев В. Н., Карвасарский Б. Д., Либих С. С., Тонконогий И. М. Основы общей и медицинской психологии. Л., 1968.

Натанзон Э. Ш. Психологический анализ поступков ученика. М., 1991.

Неверович Я. З. Развитие воли у дошкольников // Психология личности и деятельности дошкольника. М., 1965.

Неймарк М. С. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие. М., 1973.

Немного о лени // Женское здоровье. 2004. 21 июля.

Немов Р. С. Психология. М., 1995. Кн. 3.

Непомнящая Н. И. Структура произвольной деятельности у детей дошкольного возраста // Развитие познавательных и волевых процессов у дошкольников. М., 1965.

Никандров В. В. Систематизация волевых свойств человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. 1995. № 3.

Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. Л., 1977.

Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. Л., 1989.

Общая психология. Курс лекций / Сост. Е. И. Рогов. М., 1997.

Общая психология: Учебник / Под ред. А. В. Петровского. М., 1986.

Ожегов С. И. Словарь русского языка. М., 1985.

Ойгензихт В. А. Воля и волеизъявление. Душанбе, 1983.

Орбели Л. А. Лекции по вопросам высшей нервной деятельности. М., Л.: Медгиз, 1945.

Ошемкова Ю. С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации // Ананьевские чтения—2004. Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Павлов И. П. Собр. соч. М., Л., 1951а. Т. 3. Кн. 1.

Павлов И. П. Физиологический механизм так называемых произвольных движений // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М., 1951б.

Павловские среды. М., Л., 1949. Т. 1.

Палайма Ю. Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов // Психология и современный спорт. М., 1973.

Пасниченко А. Э. О различиях самооценки волевых качеств личности в подростковом и юношеском возрасте // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». 1991. № 3.

Пейпер А. Развитие мозга ребенка. М., 1962.

Пенфилд У., Джаспер Г. Эпилепсия и функциональная анатомия головного мозга человека. М., 1958.

Пенфилд У., Робертс Л. Речь и мозговые процессы. Л., 1964.

Петров И. К. Возрастные особенности волевых усилий в двигательной активности школьников 12–17 лет: Автореф. дис. ... канд. наук. Киев, 1985.

Петров И. К., Калин В. К. Некоторые возрастные особенности волевой регуляции движений // Психофизиология. Л., 1979.

Петухов С. А. К проблеме классификации волевых качеств личности // Личность и деятельность. Тезисы доклада к V Всесоюзному съезду общества психологов. М., 1977.

Петяйкин И. П. Связь проявления решительности с типологическими особенностями нервной системы // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975а.

Петяйкин И. П. Проявление смелости и решительности спортивными гимнастами // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975б.

Петяйкин И. П. Возрастные особенности проявления решительности при выполнении физических упражнений // Психомоторика. Л., 1976.

Петяйкин И. П. Педагогические аспекты развития решительности: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1978.

Петяйкин И. П. Изучение влияния решительности на время сосредоточения перед прыжками в воду // Психофизиология. Л., 1979а.

Петяйкин И. П. Развитие решительности при использовании разных методов адаптации к «опасной» ситуации (при наличии и отсутствии страховки) // Психофизиология. Л., 1979б.

Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., 1969.

Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1984.

Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология: Учебник. М., 1973.

Полезная лень. Жизнь в правильном ритме. СПб., 2002.

Полтев А. В. Настойчивость школьников-подростков и ее развитие в процессе учебной деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1955.

Понарядова Т. В. Лень: причины, признаки, преодоление. СПб., 1996.

Попова Л. Т. Память и ее нарушения при очаговых поражениях мозга. М., 1973.

Практические занятия по психологии: Учебное пособие для институтов физической культуры. М., 1989.

Пристли Д. Философское учение о необходимости // Английские материалисты XVIII века. М., 1968. Т. 3.

Прихожан А. М. Глава 5. Психологические проблемы отрочества как пубертатного периода развития // Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной. СПб., 2004.

Прядеин В. П. Индивидуальные различия волевой активности и их типологические предпосылки. М., 1989.

Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. М., 1983.

Психология спорта высших достижений: Учебное пособие / Под ред. А. В. Родионова. М., 1979.

Психология: Словарь / Под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. М., 1990.

Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Мельникова. М.. 1987.

Психология: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А. Ц. Пуни. М., 1984.

Психология: Учебник. М., 1941.

Психология: Учебник / Под ред. А. А. Зарудной. Минск, 1970.

Психология: Учебник / Под ред. К. Н. Корнилова, Б. М. Теплова, А. А. Смирнова. М., 1948.

Пуни А. Ц. К вопросу об осознаваемости и неосознаваемости в заученных действиях // Вопросы психологии спорта. М., 1955.

Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. М., 1973.

Пуни А. Ц. О самовоспитании воли спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962.

Пуни А. Ц. О сущности двигательных навыков // Вопросы психологии. 1964. № 1.

Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М., 1959.

Пуни А. Ц. Проблема произвольной (психической) регуляции двигательной деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. 1966. № 1.

Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. Л., 1973.

Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М., 1977.

Пуни А. Ц., Сурков Е. Н. Психология: Учебник для техникумов физической культуры. М., 1984.

Пушкин А. С. Руслан и Людмила. Собр. соч. М., 1960.

Пэйо Ж. Воспитание воли. СПб., 1899.

Рабинович В. Н. Влияние волевой стимуляции на проявление физических качеств // Теория и практика физической культуры. 1976. № 2.

Размыслов П. И. Формирование воли у младших школьников // Психология младшего школьника. М., 1960.

Рапохин Н. П. Исследование эмоционально-волевой устойчивости в условиях значимой деятельности // Психологический журнал. 1981. № 5.

Рассел Б. Человеческое познание. Его сфера и границы. М., 1957.

Рач Т. К. Двигательные системы // Экспериментальная психология / Под ред. Стивенса. М., 1960. Т. 1.

Ребизов Д. Г. Представление о волевых качествах личности и отражение их в поведении подростков // Советская педагогика. 1973. № 7.

Ржевский В. И. Исследование некоторых типологических особенностей нервной системы у городошников высокой квалификации // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976.

Рибо Т. Воля в ее нормальном и болезненном состоянии. СПб., 1894.

Ривес М. С. Воспитание воли учащихся. М., 1960.

Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. М., 1971.

Рожанский Н. А. Очерки по физиологии нервной системы. М., 1957.

Рождественская В. И., Левочкина И. А. Функциональное состояние при монотонной работе и сила нервной системы // Проблемы дифференциальной психофизиологии. М., 1972. Т. VII.

Розенблат В. В. Проблема утомления. М., 1961.

Роковые решения вермахта. Ростов-на-Дону, 1999.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946; СПб., 1999.

Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника. М., 1986.

Рудик П. А. Воля и волевые действия // Психология: Учебник. М., 1974.

Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962.

Рудик П. А. Психология: Учебник. М., 1967.

Рыбка Г. Н. Возрастно-половые особенности мотива достижения учащихся в связи со значимыми видами деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2006.

Рыжкин Ю. Е. Психологические формы внушаемости и волевые проявления личности // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986.

Самошин А. И. Проблема настойчивости в зарубежной психологии // Ученые записки Рязанского ГПИ. Т. 59. Проблемы формирования личности и волевой процесс. Рязань, 1968.

Самошин А. И. Психологическая характеристика настойчивости студентов в учебной работе: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1967.

Сараева Н. М. Экспериментальное изучение воли подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Вопросы психологии воли. Рязань, 1979.

Сахаров А. И. Воля в структуре характера личности: Автореф. дис. ... канд. наук. Киев, 1986.

Селиванов В. И. Актуальные вопросы психологии воли // Вопросы психологии личности. Рязань, 1975.

Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. 1982. № 4.

Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. М., 1976.

Селиванов В. И. Воспитание воли школьника. М., 1949.

Селиванов В. И. Избранные психологические труды. Рязань, 1992.

Селиванов В. И. К вопросу о понятии воли в психологии // Ученые записки Рязанского ГПИ. Т. 59. Проблемы формирования личности и волевой процесс. Рязань, 1968.

Селиванов В. И. К вопросу о так называемом произвольном поведении // Учение И. П. Павлова и философские вопросы психологии. М., 1952.

Селиванов В. И. Личность и воля // Проблемы личности. М., 1969.

Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986.

Селиванов В. И. Проблема воли в советской психологии // Вопросы психологии. 1964. № 1.

Селиванов В. И. Психология волевой активности. Рязань, 1974.

Селиванов В. И. Терминологический минимум основных понятий воли. Рязань, 1989.

Сёмин В. Н. О корреляции некоторых методик определения уровня развития волевой сферы подростков // Проблемы психологии воли. Материалы 4-й научной конференции. Рязань, 1974.

Сеченов И. М. Избранные произведения. М., 1952. Т. 1.

Сеченов И. М. Избранные произведения. М., 1953.

Сеченов И. М., Павлов И. П., Введенский Н. Е. Физиология нервной системы. М., 1952. Вып. 1.

Симонов П. В. О филогенетических предпосылках воли // Вопросы психологии. 1971. № 4.

Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. М., 1975.

Симонов П. В. И. М. Сеченов и проблема психофизиологии воли // Иван Михайлович Сеченов. М., 1980.

Симонов П. В. Журнал высшей нервной деятельности. 1982. Вып. 6.

Симонов П. В. Мотивированный мозг. М., 1987.

Скрябин Н. Д. Реакция смелых и трусливых на опасную ситуацию // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. Л., 1972а.

Скрябин Н. Д. Зависимость проявления различной степени смелости от сочетания типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной

системы // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. Л., 1972б.

Скрябин Н. Д. Реакция лиц с различной степенью смелости на неожиданный раздражитель // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. Л., 1974а.

Скрябин Н. Д. Возрастные особенности проявления смелости // Спортивная и возрастная психофизиология. Л., 1974б.

Скрябин Н. Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975.

Скрябин Н. Д. Проявление волевого качества смелости в различных видах спортивной деятельности // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976.

Словарь по этике. М., 1983.

Случевский И. Ф. Психиатрия. Л., 1957.

Смирнов Б. Н. К вопросу о величине и трудности препятствий в спортивной гимнастике // Ученые записки ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Вып. 13. Проблемы психологии спорта. Л., 1970.

Смирнов Б. Н. О форме использования приемов самомобилизации волевых усилий спортсменами разной квалификации // Проблемы психологии воли. Материалы 4-й научной конференции. Рязань, 1974.

Смирнов Б. Н. К вопросу о психологических механизмах воли // Категории, принципы и методы психологии. Тезисы к VI Всесоюзному съезду общества психологов СССР. М., 1983.

Смирнов Б. Н. Воля // Психология: Учебник для техникумов физической культуры. М., 1984.

Смирнов Б. Н. Психологические особенности смелых и боязливых спортсменов // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986.

Смирнов Б. Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой регуляции в спорте // Ананьевские чтения—99. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1999а.

Смирнов Б. Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999б. № 12.

Смирнов Б. Н. Воля и саморегуляция спортивной деятельности // Мир психологии. 2000. № 3.

Смирнов Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии // Вопросы психологии. 2004. № 3.

Смирнов Б. Н., Брегман М. А., Киселёв В. И. Исследование решительности и смелости гимнастов в экспериментальной ситуации риска // Материалы 3-й научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1970.

Смирнова Е. О. Развитие воли и произвольности в раннем онтогенезе // Вопросы психологии. 1990. № 3.

Соколов А. Н. Роль осознания движений в выработке двигательных навыков // Ученые записки НИИ психологии. М., 1941. Т. 2.

Соколов Е. Н. Восприятие и условный рефлекс. М., 1958.

Сосновикова Е. Ю. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.

Спенсер Г. Основание психологии. СПб., 1897.

Спиноза Б. Избранные произведения. М., 1957. Т. 1.

Степанов В. Г. Психология трудных школьников. М., 1997.

Степанов С. С. Психологический словарь для родителей. М., 1996.

Суровцева А. В. Воспитание воли детей. М., 1952.

Темпераментова В. Г. Воспитание волевых качеств у школьников // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. М., 1982.

Теплов Б. М. Психология. М., 1954.

Тимашев М. В. Психологическая характеристика воли осужденных: Автореф. ... дис. канд. наук. Рязань, 1976.

Титченер Э. Б. Волевое действие // Учебник психологии. М., 1914.

Толстых Н. Н. Психология воспитания воли у младших школьников // Вопросы психологии. 1979. № 4.

Торндайк Э. Процесс учения у человека. М., 1935.

Торнтон Г. Факторный анализ тестов, предназначенных для измерения настойчивости. Психологическая монография. М., 1939.

Трауготт Н. Н., Балонов Л. Я., Личко А. Е. Очерки физиологии высшей нервной деятельности человека. М., 1957.

Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М., 1966.

Умнов В. П. Проявление терпеливости в циклических видах спортивной деятельности // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. Л., 1984.

Ухтомский А. А. Физиология двигательного аппарата. Л., 1927. Вып. 1.

Ухтомский А. А. Доминанта как фактор поведения. Собр. соч. Л., 1950. Т. 1.

Ухтомский А. А. Лекция XXII. Феноменология утомления. Собр. соч. Л., 1952. Т. 3.

Ухтомский А. А. Доминанта. СПб.: Питер, 2002.

Фейгенберг И. М., Иванников В. А. Вероятностное прогнозирование и преднастройка к движениям. М., 1978.

Фейербах Л. Избранные философские произведения: В 2 т. М., 1955. Т. 1.

Фещенко Е. К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб, 1999.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб., 2003.

Ходжава З. И. Проблема навыка в психологии. Тбилиси, 1960.

Хомская Е. Д. Нейропсихология. М., 1987.

Хохлов С. И. Психологические вопросы взаимосвязи интереса и воли в деятельности учащихся-подростков: Автореф. дис. ... канд. наук. Рязань, 1970.

Хроменок В. Г. Общественное мнение как фактор формирования воли старшеклассников // Вопросы психологии личности и коллектива. Рязань, 1984.

Царидзе М. Г. Особенности развития воли у умственно отсталых детей // Дефектология. 1975. № 2.

Челпанов Г. И. Очерки психологии. М., Л., 1926.

Челпанов Г. О свободе воли // Мир божий. 1897. № 11–12.

Черникова О. А. Волевые действия в спорте // Материалы совещания по психологии. М., 1957.

Черникова О. А. Роль эмоций в волевых действиях спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962.

Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности. М., 1981.

Чуковский К. И. Илья Репин. М., 1969.

Чуприкова Н. И. Слово как фактор управления в высшей нервной деятельности. М., 1967.

Чхаидзе Л. В. Координация произвольных движений человека в условиях космического полета. М., 1965.

Чхаидзе Л. В. Об управлении движениями человека. М.: Фис, 1970.

Чхартишвили Ш. Н. К вопросу о воле первоклассника // Вопросы психологии. 1963. № 2.

Чхартишвили Ш. Н. Место потребности и воли в психологии личности // Вопросы психологии. 1958а. № 2.

Чхартишвили Ш. Н. О природе воли // Труды Кутаисского государственного педагогического института. Кутаиси, 1958б. Т. 19.

Чхартишвили Ш. Н. Проблема воли в психологии // Вопросы психологии. 1967. № 4.

Шабунин Р. А. Возрастные особенности функционирования двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы при статических напряжениях: Автореф. дис. ... д-ра наук. Свердловск, 1969.

Шадрин А. Н. Оценка силы и длительности волевого усилия при преодолении мышечного утомления // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. М., 1982.

Шайхтдинов Р. З. Исследование волевых усилий в связи с особенностями преодолеваемых трудностей: Автореф. дис. ... канд. наук. Тбилиси, 1979.

Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М., 1987.

Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М., 1997.

Шатенштейн Д. И. Регуляция физиологических процессов при работе. М., Л., 1939.

Шемякин Ф. Н. Развитие руки на первом году жизни ребенка // Ученые записки Института психологии. М., 1941. Т. 2.

Шингаев С. М. Психодиагностика и формирование волевых качеств профессионалов // Ананьевские чтения—99. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1999.

Шингаев С. М. Психология. Психодиагностика и формирование волевых качеств курсантов высшего военно-учебного заведения: Учебно-методическое пособие. СПб., 2001.

Широкова Г. И. О нервном механизме некоторых так называемых произвольных движений // Труды института высшей нервной деятельности АН СССР. М., 1956. Т. 2.

Шифман Л. А. Воспитание воли школьника. Л., 1940.

Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. Полн. собр. соч. М., 1900. Т. 1.

Шпеер А. Воспоминания. Смоленск: Русич; М.: Прогресс, 1997.

Штрассер О. Гитлер и я. Ростов-на-Дону, 1999.

Шувалов Ю. Н. Влияние свойств темперамента на эффективность обучения плаванию студентов вуза: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1988.

Шульга Т. И. Возрастные особенности волевых качеств школьников и их формирование в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1986.

Шульга Т. И. Психологические основы формирования воли. Пятигорск, 1993.

Шульга Т. И. Проблема волевой регуляции в онтогенезе // Вопросы психологии. 1994а. № 1.

Шульга Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Автореф. дис. ... д-ра наук. М., 1994б.

Щербаков А. И. Волевые процессы и свойства личности. Л., 1963.

Щербаков Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена. Омск, 1986.

Эйдман Е. В. Волевая регуляция деятельности в условиях предельных физических напряжений: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1986.

Эльконин Д. Б. Развитие личности ребенка-дошкольника // Психология личности и деятельности дошкольника. М., 1965.

Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. Киев, 1982.

Эшби У. Р. Конструкция мозга. М., 1964.

Ярошевский Г. М. История психологии. М., 1986.

Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans // Journal of Abnormal Psychology. 1978. V. 87.

Ach N. Analyse des Willens // E. Abderhalder (ed.). Handbuch der biologischen Arbeitsmethoden. Berlin, Urban und Schwarzenberg, 1935. Teil E. Abt. VI.

Ach N. Uber den Willensakt und das Temperament. Leipzig, 1910.

Ach N. Uber die Willenstatigkeit und das Denken. Gottingen, 1905.

Assagioli R. The act of will. London, 1974.

Atkinson J. W., Birch D. A. A dinamic theory of action. N-Y, Wiley, 1970.

Atkinson J. W., Litwin G. H. Achivement motive and test anxiety concieved as motives to approach success and to avoid failure // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1960. № 60.

Aveling F. Personality and will. London, 1931.

Bandura A., Mishel B. Modification of self-imposed delay of reward through exposure to live and symbolic models // Journal of Personality and Social Psychology. 1969. № 2.

Beckmann J. Metaprocess and the regulation of behavior // Motivation, intention and volition. Ed. F. Halisch, J. Kuhl. Berlin, 1987.

Bell Ch. Philosophical Transaction of the Royal society of London, Part II. 1826. P. 163.

Bryden R. On taking liberties with will // Phylosophy. 1975. № 50 (191).

Burns M. O., Seligman M. E. P. Explanatory style across the lifespan: Evidence for stability over 52 years // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56.

Buss A. H. The Psychology of Aggression. N-Y, 1961.

Craik K. I. W. Theory of the human operator in control system // British Journal of Psychology. 1947. № 38, 56; 1948. № 38, 142.

Crutcher R. An experimental study of persistence // Journal of Applid Psychology. 1934. № 18.

Davidson G. Elimination of sadistic fantasy by a elient controlled counter conditioning thechnique a case study // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1968. № 75.

Delgado J. M. R. Physical Control of the Mind. N-Y, 1969.

Dihle A. The theory of will in classical antiquity. Berkley, 1982.

Edwards J. Freedom of the will. New Haven, 1957. XII.

Farber L. H. The way of the will. Essays toward a psychology and psychopathology of will. London, 1966.

Feather N. T. The study of persistence // Psychological Bulletin. 1962. V. 59 (2).

Ferrari J. R., Johnson J. L., McGrow W. C. Procrastination and task avoidance. N-Y, 1995.

Fincham F. D., Hokoda A., Sanders R. Learned helpessness, test anxiety, and academic achievement: a longitudinal analysis // Child development. 1989. V. 60.

Freud S. Beyond the preasure principle. London, 1922.

Galejs I., Hegeland S. Locus of control and task persistence in preschool children // Journal of Social Psychology. 1982. V. 117 (2).

Gollwitzer P.M. Motivationale vs. volitionale Bewusteinlage. Munchen: Ludwig-Maxsimilians-Universitat. Habilitationsschrift, 1988.

Gottfredson D. C. Personality and persistence in education: a longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. V. 43 (3).

Graf O. Individuelle und generalle Belastung durch Fliessarbeit und die Frage der Tempoubersteigerung // Arbeitsphysiologie. 1943. № 12, 449.

Heckhausen H., Kuhl J. From wishes to action.The dead ends and short cuts on the long way to action // Goal-directed behavior: psychological theory and research on action. Hillsdale, 1985.

Hiroto D.S. Locus of control and learned helplessness // Journal of Experimental Psychology. 1974. V. 102.

Jackson F. Weakness of will. Mind. 1984. V. 93 (369).

Jacobs B., Prentice-Dunn S., Rogers R. Understanding persistence: an interface of control theory and self-efficacy theory // Journal of Basic and Applied Social Psycholjgy. 1984. V. 5 (4).

James W. The principles of psychology. N-Y, Holt, 1890.

Kanfer F. H. Self-regulation: Research, issues, and speculations // C. Neuringer, J. L. Michael (eds.). Behavior modification in clinical psychology. N-Y, 1970.

Kanfer F. H., Hagerman S. A model of self-regulation // F. Halish, J. Kuhl (eds.). Motivation, intention, and volition. Berlin, 1987.

Kanfer F. H., Hagerman S. The role of self-regulation // L. P. Rehm (ed.). Behavior therapy for depression: Present statuws and future directions. N-Y, 1981.

Kenny A. Will, freedom and power. Oxford, 1975.

Kovac D. Psychologicke studie. SAV. Bratislava, 1960.

Kraik K. I. W. Theory of human operator in control systems // British Journal Psychology. 1947. № 38.

Kremer A. H. The nature of persistence. Dissertation. Washington, 1942.

Kuhl J. Action control: The maintenance of motivational states // F. Halish, J. Kuhl (eds.). Motivation, intention and volution. Berlin, 1987.

Kuhl J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle. Berlin, 1983.

Kukla A. Attributional determinants of achivement-related behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1972. V. 21.

Le Ny J. F. Le temp de reaction mortice simple considerée comme un indicateur psychologique // La Raison. 1956. № 14.

Lersch Ph. Aufbau der Person. Munchen, 1956.

Lewin K. Das Problem der Willensmessung und das Grundgesetzer Assotiation // Psychologische Forschung. 1922. Bd. 1,2.

Lewin K. Untersuchungen zur Handlung- und Affektpsychologie: 1. Vorbemerkungen uber die psychischen Krafte und Energien und uber die Struktur der Seele // Psychologische Forschung. 1926. V. 7. S. 294–385 (см. также русский перевод Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001, с. 94–164).

Liepmann H. Apraxie. Brugschs Ergebnisse d. gesammte Medizin. Berlin–Wien, 1920.

Lincoln R. S. Learning and retaining a rate of movement with the aid of kinesthetic and verbal cues // Journal of Experimental Psychology. 1956. V. 51.

Lindworsky J. Der Wille, seine Erscheinung und seine Beherrschung. Leipzig, 1923.

Lindworsky J. Der Wille. Leipzig, 1919.

Locke E.A. Toward a theory of task motivation and incentives // Organizational Behavior and Human Performance. 1968. V. 3.

Logan F. Self-control habit, drive and incentive // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1972. № 81.

MacArthur R. S. An experimental investigation of persistence in secondary school boys // Canadishe Journal of Psychology. 1955. № 9.

MacFarlin D. B., Baumaister R. F., Blaccovich J. On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and non-productive persistence // Journal of Persistence. 1984. V. 52. № 2.

May R. Love and will. N-Y, 1974.

Mayne R. Some Engineering Aspects of the Mechanism of Body Control // Electrical Engineering. 1951. № 70.

Meyer W.-U. Leistungorientiertes als Funktion von wahrgenommener eigener Begabung und wahrgenommener Aufgabenschwierigkeit. In H.-D. Schmalt, W.-U. Meyer (rds.). Leistungsmotivation und Verhalten. Stuttgart, Klett, 1976.

Michotte A., Prum E. Etude experimentale sur le choix volontaire et ses antecedents immediates. Louvain. Travaux du laboratoire de psychologie experimentale. 1910. V. 1.

Mischel T. Wundt and the conceptual foundations of psychology // Phylosophical and Phenomenological Research, 1970. V. 31. P. 1–26.

Mishel W. Processes in delay of gratification. In L. Berkovitz (ed.). Advances in experimental social psychology. N-Y, 1974. V. 7.

Mishel W., Backer N. Cognitive formations of reward objects through instructions // Journal of Personality and Social Psychology. 1975. V. 39.

Mishel W., Ebbsen E. N. Attention in delay of gratification // Journal of Personality and Social Psychology. 1970. V. 16.

Mischel W., Zeiss R., Zeiss A. Internal-external control and persistence: validation and implication of the Stanford Pre-school Internal-External Scale // Journal of Persistens and Social Psychology. 1974. № 29.

Penfield W., Evans J. The frontal lobe in man: a clinical study of maximum removal // Brain. 1935. V. 58.

Premark D., Anglin B. On the possibilities of self-control in man and animals // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1973. № 81.

Rethlingschafer D. The relationship of tests of persistence to other measures of continuance of activities // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1942. № 37.

Ricoeur P. Philosophy of will and action // Phenomenology of will and action. Pittsburg, 1967.

Rohracher H. Theorie des Willens auf experimenteller Grundlage. Leipzig, 1932.

Ryan R. M., Deci E. L., Grolnik W. S. Autonomy, Relatedness and Self: Their Relation to Development and Psycholiogy // D. Ciccetti, D. J. Coen (eds.). Developmental Psychology. Theory and methods. N-Y, Willey, 1995. V. 1, Ch. 20.

Ryans D. C. The measurement of persistence: an historical review // Psychological Bulletin. 1939. № 35.

Seligman M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco, 1975.

Selz O. Die experimentelle Untersuchung des Willensakts // Zeitschrift fur Psychologie. 1910. Band 57.

Slepiuka P., Richteckэ A. Interpersonalny vztahy a volny usili // Teorie a praxe telesne vychovy. 1977. № 7.

Starners D. M., Zinser O. The effect of problem difficulty, locus of control and sex on task persistence // Journal of Genetical Psychology. 1983. V. 108(2).

Szewczuk W. Theorie der Monotonie-Ermudung. Mitteilungen zur arbeitpsychologischen Information. FORFA, Braunschweig und Dusseldorf, 1961. Heft 3–4.

Thorenson E., Mohoney M. Behavioral self- control. N-Y, 1974.

Thornton G. R. A factor analysis of tests designes to measure persistence // Psychological Monograph. 1939. V. 51 (3, whole № 229).

Weiner B., Frieze I. H., Kukla A., Reed L., Rest S., Rosenbaum R. M. Perceiving the causes of success and failure. Morristown. N-Y, 1971.

Yates B. T., Mishel W. Young children's preferred attentional strategies for delaying gratification // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. V. 37.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методики изучения волевых качеств

1. Методики для оценки и самооценки волевых качеств

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н. Н. Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция. На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» — 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

Текст опросника

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 — сила воли слабая; 13–21 — сила воли средняя; 22–30 — сила воли большая.

Опросник для самооценки терпеливости

Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко.

Инструкция. Ответьте, согласны ли вы с предложенными вам утверждениями. Если согласны, то рядом поставьте знак «+», если не согласны, то знак «–».

Текст опросника

1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.
2. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.
3. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не достояв до конца.
4. Я могу долго терпеть боль, например, когда болит зуб.
5. Обычно я могу долго переносить жажду.
6. Я бы не выдержал длительной голодовки, например, чтобы похудеть, вылечиться от болезни.
7. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.
9. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».
10. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.
11. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.
12. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.
13. Несмотря на усталось, я стараюсь изо всех сил поддержать при беге высокий темп.
14. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже когда я не тороплюсь.

15. Я нетерпелив к боли.
16. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.
17. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».
18. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.

Ключ к расшифровке. По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18.

Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка своей терпеливости низкая, если отвечавший набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечавший набирает 12 баллов и больше.

Опросник для оценки своего упорства

Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко.

Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны — знак «–».

Текст опросника

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.
2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.
3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».
4. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.
5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.
6. По возможности я избегаю трудной работы.
7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.
8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.
9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.
10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.
11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.
12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.
13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.
14. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.
15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.
17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.
18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

Ключ для определения степени упорства. Начисляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и за ответы «нет» по позициям 2, 5, 6. 9, 11, 13, 17.

Чем больше баллов наберет обследуемый, тем выше у него упорство.

Опросник для оценки своей настойчивости

Опросник разработан Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко.

Текст опросника

1. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она не была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.
8. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.
15. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.
16. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.
17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.

18. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Ключ к оценке ответов. По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чем больше сумма набранных по всем позициям баллов, тем больше у обследованного выражена самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца.

Методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов»

Методика разработана Н. Е. Стамбуловой. Оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью — универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2).
2. «Пожалуй, неверно» (+1).
3. «Может быть» (0).
4. «Наверное, да» (–1).
5. «Уверен, что да» (–2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросников

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.
5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.

7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель жизни.
14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.
2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять свои обещания.
4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.
6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
13. Не испытываю страха перед сильным соперником.

14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. С трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревновании борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным занятиям в институте.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.

3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие тренера на соревновании (его советов, поддержки и т. п.) значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.
12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.
16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.
20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.

Самообладание и выдержка

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.
3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Совершенно не переношу боли.
6. Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в институте и дома не снижают качества моей тренировки.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.

10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержать себя, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. В процессе соревнований с трудом владею собой.
16. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую, что он неуместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
19. Могу заставить себя действовать, превозмогая боль, если это крайне необходимо.
20. Специально учусь владеть собой.

Ключ к расшифровке. Положения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики *выраженности* волевых качеств, положения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 — для диагностики *генерализованности* волевых качеств.

Подсчитывается алгбераическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов и окончательные результаты заносятся в протокол.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0–19 баллов — низкий уровень; 20–30 баллов — средний уровень; 31–40 баллов — высокий уровень.

Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:
   а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;
   б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;
   в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.
2. Умение планомерно осуществлять деятельность:
   а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;
в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:
   а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;
   б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;
   в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:
   а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;
   б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;
   в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение превозмогать тягостные состояния:
   а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;
   б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;
   в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:
   а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;
   б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;
   в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:
   а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;
   б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;
   в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;
   а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;
в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения:
   а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;
   б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;
   в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:
    а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;
    б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;
    в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:
    а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);
    б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);
    в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:
    а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;
    б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;
    в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:
    а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);
в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:
а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;
б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;
в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:
а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);
б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;
в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)
Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание

10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность

13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов.

Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 7 баллов.

Оценка волевых умений. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности следует представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат — оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

Методика «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств»

Методика разработана А. И. Высоцким.

Довольно полную характеристику волевой активности субъекта можно получить, наблюдая за его настойчивостью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, организованностью и дисциплинированностью, проявляемых в каком-нибудь виде деятельности. Эти волевые качества, отражающие активирующую и сдерживающую функции воли, наиболее ярко проявляются в действиях и поступках субъектов, удобны для наблюдения, характерны для всех видов деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа). Что касается целеустремленности, то о ней можно судить по проявлению указанных выше качеств.

Оценка силы волевых качеств производится по пятибалльной системе: 5 — волевое качество очень сильно развито, 4 — сильно развито, 3 — слабо развито, 2 — очень слабо развито, 1 — волевое качество не присуще данному субъекту (для большей точности оценка может быть выражена с десятыми долями балла, например, 3,7 или 4,2 и т. д.).

Общая оценка каждого волевого качества определяется как среднеарифметическое, полученное от деления суммы оценок данного качества на число оценивающих. Если среднеарифметическое равно четырем и выше, данное качество проявляется сильно, в остальных случаях — волевое качество считается слабопроявляющимся. Так определяется сила каждого из изучаемых волевых качеств.

Оценка устойчивости того или другого волевого качества производится по частоте проявления признаков данного качества. Волевое качество считается более или менее устойчивым, если один из его признаков обнаруживается у наблюдаемого субъекта в данной деятельности в среднем три и более раз в неделю или если два и более признаков проявляются в среднем не менее двух раз в неделю за время наблюдения за субъектом. При более редком проявлении признаков волевое качество считается неустойчивым.

Приводим признаки этих волевых качеств школьников.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т. д.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом (класса, членами кружка, группой товарищей по труду, спорту и т. д.);
- недопущение проступков (уход без разрешения с занятий, неявка на воскресник и т. п.);
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки самостоятельности:

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание и т. п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. д.);
- умение отстоять свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав;
- умение соблюдать выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т. д.).

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.);
- умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
- умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. д.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки организованности:

- соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держать в порядке книги, рабочее место, предметы труда и развлечений и т. п.);
- планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки; умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений;
- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки инициативности:

- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов;
- стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

Выводы. Если волевое качество определенной силы и устойчивости проявляется только в одном виде деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа), можно считать, что это влияние мотива, интереса к данной деятельности, если в двух и более видах деятельности — что это скорее всего качество личности.

2. Экспериментальные и неэкспериментальные методики изучения смелости

Методика выявления уровня смелости Г. А. Калашникова

Методика основана на снижении эффективности деятельности при возникновении чувства опасности.

Для проведения исследования необходима платформа размером 50 на 50 см, которая поднимается последовательно на 50, 100 и 150 см над полом. Испытуемый, стоя на платформе, совершает с максимальным усилием подпрыгивание вверх, отталкиваясь двумя ногами. У одних испытуемых (трусливых) при увеличении высоты платформы высота прыжка начинает снижаться тем больше, чем выше поднимается платформа (при 50 см — в среднем на 25%, при 100 см — на 32%, при 150 см — на 52%); у других испытуемых (смелых) высота прыжка мало зависит от высоты платформы (снижение соответственно на 8, 13 и 6%; данные А. С. Зобова).

Методика «Выявление смелости в естественном эксперименте» (А. И. Высоцкий)

Эксперимент 1. В оздоровительно-трудовом лагере (в походе) из числа школьников выделяется ночная охрана. За ночное дежурство днем отдых не дается. Охраняющие имеют право выбрать себе пост, а также одно из следующих условий: стоять на посту одному в течение часа или вдвоем в течение четырех часов.

За поведением постовых ведется скрытое наблюдение. После эксперимента проводится опрос по аналогичным вопросам.

Эксперимент 2. Возле крутого берега реки или оврага (можно на берегу глубокого озера или пруда) проводится следующая игра. Участник игры становится у самого края обрыва. Затем, повернувшись к нему спиной, делает 15 шагов вперед. После этого он снова поворачивается лицом к опасности и с завязанными глазами идет к краю обрыва. Выигрывает тот, кто ближе подойдет к обрыву. Во время игры обеспечивается надлежащая страховка (участники не должны ее чувствовать).

Изучение смелости с помощью физических упражнений

Эти методики связаны с оценкой техники выполнения физических, в основном гимнастических упражнений и требуют навыка их оценки в баллах.

Методика Б. Н. Смирнова

Требуется гимнастический стол, высота которого 1,5 м, и два человека для страховки. Испытуемый встает на край стола спиной вперед, руки по швам. Задание испытуемому: не изменяя позы (не сгибая ног в коленях, не поворачивая головы и туловища, не меняя стойку «Смирно»), упасть на руки страхующих спиной вперед.

Оценивается качество выполнения упражнения в баллах.

Недостатком методики является большое число (около 50%) отказов (особенно среди детей) выполнять упражнение, что затрудняет ранжирование обследованных по уровню смелости.

Методики Н. Д. Скрябина

Испытуемым предлагается выполнить несколько упражнений. Каждое упражнение выполняется дважды: первый раз со страховкой, второй раз — без страховки.

Качество выполнения упражнений оценивается в баллах. Ухудшение качества выполнения без страховки свидетельствует о боязливости испытуемого и неспособности ее преодолеть. Чем большая получается разница в оценках (по совокупности выполнения всей батареи тестов), тем большая боязливость имеется у испытуемых.

Объективность выявления уровня смелости с помощью данного способа подтверждена физиологическими измерениями (ЧСС, КГР, тремор) и сопоставлением с типологическими особенностями свойств нервной системы.

Упражнение 1. Оборудование: две стойки, планка и маты для прыжков в высоту.

Задание: испытуемый с завязанными глазами, стоя спиной к планке, установленной на высоте 50 см от пола (для спортсменов), должен, не поворачиваясь лицом к планке, разножкой перепрыгнуть через планку.

Упражнение 2. Оборудование: низкая перекладина, подкидной мостик, маты.

Задание: с опорой двумя руками на перекладину испытуемый, отталкиваясь от подкидного мостика, должен перенести ноги через перекладину, не отрывая от нее руки.

Упражнение 3. Оборудование: гимнастический стол высотой 150 см, гимнастический обруч, маты.

Задание: испытуемый должен, стоя лицом вперед на краю стола, спрыгнуть вниз. Прыжок выполняется дважды, причем второй раз нужно прыгнуть в обруч, который держит экспериментатор.

Методика «Готовность к риску»

Методика (RSK Шуберта) направлена на выявление оценки своей смелости, готовности к риску.

Инструкция. Оцените степень готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

(+) 2 балла — полностью согласен, безусловное «да»,

(+) 1 балл — скорее «да», чем «нет»,

0 баллов — ни «да», ни «нет»,

(–) 1 балл — скорее «нет», чем «да»,

(–) 2 балла — совершенно не согласен, безусловное «нет».

Вопросы теста (некоторые вопросы оригинального текста нами заменены на сходные по смыслу, но более отвечающие специфике жизни в нашей стране).

1. Превысили бы вы скорость, установленную ГАИ, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Встали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 километров в час?
5. Прыгнули бы вы в воду с 5-метровой вышки?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он вернет вам деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при заверениях, что это безопасно?
9. Могли бы вы залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы, не умея управлять парусной лодкой, отправиться на ней на прогулку?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку мчащуюся лошадь?
12. Могли бы вы скатиться на лыжах с очень крутой горы?
13. Могли бы вы совершить ради интереса прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы часто ездить на транспорте «зайцем»?
15. Поехали бы вы на машине, если бы ее вел человек, недавно попавший по своей вине в автоаварию?
16. Могли бы вы спрыгнуть на пожарный тент с третьего этажа?
17. Могли бы вы пойти на опасную операцию, чтобы избавиться от тяжелой болезни?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки поезда, идущего со скоростью 50 километров в час?
19. Могли бы вы зайти в переполненный лифт, зная, что из-за перегрузки лифт может надолго застрять между этажами?

20. Могли бы вы перебежать улицу на красный свет, если невдалеке стоит милиционер, а вам нужно сесть на подходящий к остановке автобус?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили?
22. Могли бы вы войти во двор дачи, несмотря на надпись: «Осторожно, злая собака»?
23. Согласны ли вы с утверждением, что «Риск — благородное дело»?
24. Хватает ли у вас духу возражать начальству?
25. Посадили бы вы к себе в машину незнакомых мужчин, «голосующих» на дороге?

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов с учетом знака («+» или «–»).

Выводы. Если опрашиваемый набирает меньше 20 баллов, то у него имеется слишком большая осторожность, если от —10 до +10 баллов — средняя осторожность, а свыше +20 баллов — большая склонность к риску, смелость.

Методика «Социальная смелость»

Данная методика является фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор H).

Текст опросника:

1. При общении с людьми я:
   а) с готовностью вступаю в разговор;
   б) нечто среднее;
   в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.
2. Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:
   а) да;
   б) нечто среднее;
   в) нет.
3. Я всегда рад оказаться среди людей, например в гостях, на танцах, на какой-либо коллективной встрече:
   а) да;
   б) нечто среднее;
   в) нет.
4. Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:
   а) да;
   б) нечто среднее;
   в) нет.
5. Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:
   а) да;

б) нечто среднее;
в) нет.

6. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:
а) довольно часто;
б) иногда;
в) почти никогда.

7. Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:
а) да;
б) нечто среднее;
в) нет.

8. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:
а) верно;
б) не уверен;
в) неверно.

9. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить людей что-либо сделать, об этом обычно просят меня:
а) верно;
б) не уверен;
в) неверно.

10. Я считаю себя открытым общительным человеком:
а) да;
б) нечто среднее;
в) нет.

11. В общении я:
а) свободно проявляю свои чувства;
б) нечто среднее;
в) держу свои переживания «про себя».

12. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:
а) да;
б) нечто среднее;
в) нет.

13. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:
а) да;
б) не уверен;
в) нет.

Обработка данных опроса. За ответы «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» — 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13 и ответы «нет» по пунктам 3, 5, 7, 9, 11. Высчитывается общая сумма баллов.

Выводы. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше выражена социальная смелость.

3. Экспериментальное изучение упорства

Все экспериментальные методики изучения упорства основаны на интеллектуальных волевых усилиях. Требования к этим методикам состоят в том, чтобы создавались ситуации, требующие проявления этих усилий, напряжения, но при этом чтобы умения испытуемых не влияли на успешность деятельности. Такая ситуация возникает при использовании различных вариантов методики «неразрешимая задача».

Методика «неразрешимая задача»

Смысл методики состоит в том, что испытуемому предлагается решить задачу, которая не решаема, но об этом испытуемый не знает. Можно использовать различные варианты методики: кубики Кооса, кубики с картинками (для детей), игра «в пятнадцать», «перепутанные линии» или прохождение сложного лабиринта, в котором нет выхода.

Опишем для примера вариант с составлением картинки, фигуры, предмета из кубиков (Н. И. Александрова, Т. И. Шульга).

Инструкция по методике для детей младшего школьного возраста. Экспериментатор предлагает ребенку поиграть в кубики. «Хочешь поиграть в кубики? Давай поиграем так: я тебе показываю картинку, а ты мне ее должен быстро собрать. Время я засекаю по секундомеру. Садись удобно. Посмотри на эту картинку. Теперь собирай ее». Экспериментатор кладет решаемую картинку на стол перед ребенком, включает секундомер. После выполнения ребенком задания секундомер выключается и экспериментатор хвалит ребенка: «Молодец, быстро собрал». Затем предлагает собрать вторую (нерешаемую) картинку и тоже засекает время от начала сбора картинки до отказа ребенка выполнять задание.

С учащимися среднего и старшего возраста можно использовать поиск на географической карте города, которого не существует вообще, придумав ему название, сходное по созвучию фонем с названиями городов, имеющимися на карте.

Инструкция по методике для учащихся среднего и старшего возраста. «Ребята, вам предстоит выполнить задание, которое требует сосредоточенности внимания, умения работать, не отвлекаясь. В процессе работы не разрешается переговариваться, подсматривать работу других, черкать на карте, комментировать свою работу и товарища. У вас на листке написано название города, который нужно отыскать на карте, лежащей перед вами. Поставьте время начала поиска города и ищите его».

Фиксируется время поиска от его начала до отказа от задания.

В методиках «Кубики» и «Игра в пятнадцать» фиксируется время решения нерешаемой задачи и количество предпринятых попыток ее решить.

Проверка использованных тестов «Кубики» и «Карты» на надежность (обследование через год тех же учащихся) показала высокие корреляции ($r = 0{,}79–0{,}91$) с результатами первого тестирования.

Методика А. И. Высоцкого

Описываемая ниже методика разработана А. И. Высоцким, как пишет автор, для определения настойчивости. Но настойчивость, как отмечает сам А. И. Высоцкий, характеризуется умением личности мобилизовать свои возможности для *длительной* борьбы с трудностями. С нашей точки зрения этот эксперимент не отвечает этому требованию, так как дается лишь задание решить задачу «здесь и сейчас». Поэтому данный тест мы рассматриваем как способ определения упорства.

При разработке методики экспериментального изучения настойчивости А. И. Высоцкий исходил из следующих требований к эксперименту:

а) деятельность должна быть простой, одинаково доступной для учащихся всех возрастов (чтобы исключить роль знаний, умений и навыков);

б) у всех испытуемых должна быть одна и та же цель (чтобы лучше сравнивать испытуемых);

в) должна быть точная количественная характеристика выполняемой деятельности;

г) необходима качественная характеристика деятельности (упорядочена она или выполняется бессистемно);

д) желательно знать, как сказывается на настойчивости информированность испытуемого о приближении к цели.

Для проведения экспериментов используются два прибора, условно названные «загадка». Принцип работы обоих приборов один и тот же, приборы различаются только по конструкции.

На первом приборе (рис. 1) имеются три телефонных диска (1), с помощью которых можно набрать любое трехзначное число. По желанию экспериментатора набранное число может высвечиваться на табло (2). Рядом с дисками находятся три кнопки (3), при нажатии на которые набранное число сбрасывается. Прибор снабжен импульсным счетчиком (4), который считает число попыток (набор одного числа с помощью любого диска считается попыткой). Счетчик снабжен механическим сбросом. На тыльной стороне прибора расположены три рукоятки, которыми также можно набрать любое трехзначное число. Эти рукоятки служат для того, чтобы при их помощи кодировать число, которое раскодируется испытуемым путем набора этого же числа дисками. При раскодировании на табло (5) высвечивается слово «правильно» или звенит звонок (по усмотрению экспериментатора).

На втором приборе (рис. 2) вместо трех телефонных дисков на панели расположены три ряда кнопок по 10 кнопок в каждом ряду (1), при нажатии на которые под соответствующим номером загораются лампочки (2). Прибор имеет большие возможности (на нем можно закодировать большое число). Справа на панели прибора имеется импульсный счетчик (3) числа попыток (нажатий на кнопки). На тыльной стороне расположен тумблер для кодирования числа.

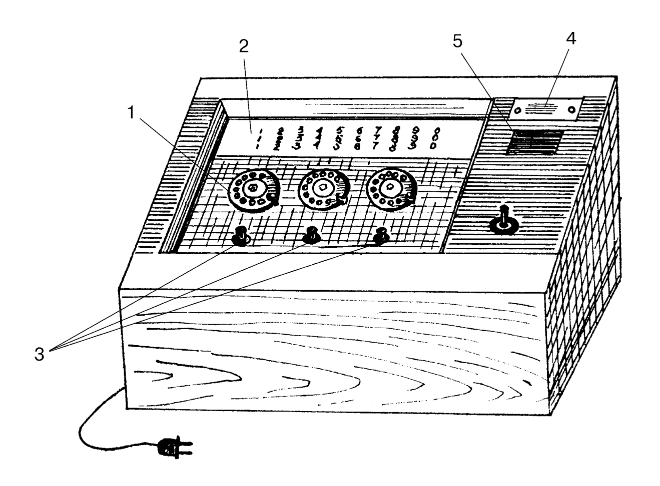


Рис. 1

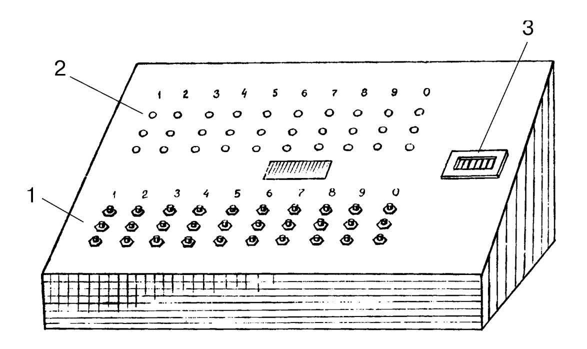


Рис. 2

Первый прибор работает от напряжения 220 В, второй — от 24 В.

Исходя из возможностей второго варианта прибора, можно проводить опыты с большим количеством серий. Для примера описываем эксперимент из трех серий.

В первой серии набором цифр испытуемый должен раскодировать двузначное число с информацией (набранное число высвечивается на табло). Во второй и третьей сериях раскодируется трехзначное число (во второй серии с информацией, в третьей — без информации).

Перед каждой серией дается такая инструкция: «Покажи свою настойчивость, постарайся разгадать число» — указывается, сколько знаков.

С началом эксперимента включается секундомер. В ходе эксперимента фиксируются набранные испытуемым цифры (для анализа и качественной характеристики работы испытуемого).

После эксперимента в протокол записывается время работы испытуемого, количество сделанных попыток, выполнение задания (выполнено или нет), а также содержание беседы, в которой выясняется: отношение испытуемого к эксперимен-

ту; почему работал по избранной системе (или без системы); какая серия показалась наиболее трудной и почему; каким образом преодолевал трудности; помогала ли испытуемому информация (высвечивание цифр); было ли желание бросить работу и в какой момент эксперимента; стимулировал ли себя в работе испытуемый и как это делал и др.

Результаты работы в каждой серии подсчитываются по общему затраченному времени и числу попыток.

Методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности»

Данный тест А. И. Высоцкий рассматривает как измерение терпения и выдержки. По моему мнению, он не подходит как метод изучения последней. Терпение же проявляется при выполнении этого теста в виде упорства.

Проведение эксперимента. Учащимся предлагается расшифровать текст («туризм — лучший отдых»), написанный цифрами, в котором каждая буква алфавита закодирована двузначным числом. Текст представляет собой связный рассказ, но слова в тексте подбираются таким образом, чтобы исключить догадку при их раскодировании. При проведении эксперимента соседи получают разные тексты и разные ключи.

Для примера приводим образец ключа для расшифровки текста и часть зашифрованного текста (табл. 1).

Таблица 1

	1	2	3	4	5	6
1	Д	О	Ь	Е	Ц	П
2	Ю	Ъ	Б	У	Ф	Щ
3	Н	К	А	Р	Ж	Л
4	В	Г	С	З	Й	Ш
5	У	Э	И	Я	Ы	Х
6	М	Т				

Первая цифра каждой зашифрованной буквы показывает, в какой строчке (сверху вниз) находится эта буква, вторая цифра указывает номер колонки (слева направо), в которой помещена буква. Так, например, буква «С» шифруется числом 43, так как она находится в четвертой строчке и в третьей колонке.

Примеры:

62 51 34 53 44 61 – туризм

36 51 24 46 53 45 — лучший

12 62 11 55 56 — отдых

После объяснения эксперимента и пробной расшифровки испытуемым дается следующая инструкция: «В настоящем эксперименте выявляется ваше упорство, умение преодолевать трудности. О вашем упорстве мы будем судить по числу набранных очков (числу правильно расшифрованных знаков). О результатах

эксперимента узнают ваши товарищи. Постарайтесь показать свою волю. Когда ваше терпение кончится, вы можете прекратить расшифровку текста».

Достоинство этого эксперимента состоит в том, что он не требует особых знаний, навыков и умений, все испытуемые находятся в одинаковых условиях, а поэтому выявляется именно упорство.

4. Экспериментальные методики изучения терпеливости

Изучение терпеливости методом задержки дыхания

Методика используется многими авторами, но начало ее разработки связано с работами М. Н. Ильиной (выделение волевого компонента по субъективным ощущениям) и А. И. Высоцкого (определение начала волевого компонента с помощью оксигемометра).

А. Г. Дембо, исследуя функцию дыхания, отмечал, что основным недостатком пробы с задержкой дыхания является «субъективность и зависимость от воли исследуемого лица». Но то, что плохо для медиков, хорошо для психологов, изучающих волевые проявления человека.

Длительность задержки дыхания зависит от объема легких, скорости обменных процессов и других факторов. Чтобы «уравнять» испытуемых и определить время волевой задержки дыхания, надо из общего времени задержки дыхания исключить время устойчивой оксигенации (насыщенности крови кислородом), при которой существенных изменений в химизме крови еще не происходит и для задержки дыхания не требуется более или менее выраженных волевых усилий.

Волевая задержка дыхания начинается с окончанием фазы устойчивой оксигенации, когда в крови настолько мало кислорода, что у человека появляется нарастающая потребность вдохнуть (это определяется по падению стрелки оксигемометра на 1%). Чем меньше в крови кислорода, тем больше накопившаяся в крови углекислота возбуждает дыхательный центр и тем больше требуется волевых усилий, чтобы сознательно подавить возбуждение этого центра. Данный тест определения терпеливости и основан на торможении этой потребности.

При определении времени волевой задержки дыхания для получения объективного подтверждения переживаемого человеком затруднения можно использовать оксигемометрию (измерение насыщения крови кислородом).

Для экспериментов используется оксигемометр 057МК (рис. 3).

Методика изучения терпеливости задержкой дыхания состоит в следующем. До начала эксперимента на ухе испытуемого закрепляется датчик оксигемометра, и ухо прогревается (подготовка оксигемометра к работе описана в приложенной к прибору инструкции). Затем испытуемый делает несколько глубоких вдохов чтобы провентилировать легкие (комната, где проводится эксперимент, должна быть хорошо проветрена, к эксперименту допускаются только лица, не имеющие патологии легких).

Испытуемому дается инструкция: «Постарайтесь показать свою волю и задержать дыхание как можно дольше. Когда появится потребность сделать вдох,

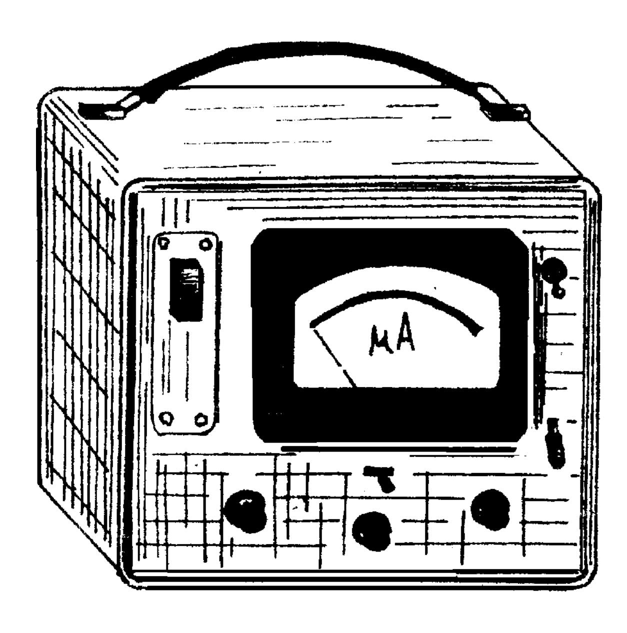


Рис. 3

дайте мне знать движением руки. Вдох не делать, терпите сколько сможете». После инструкции по команде экспериментатора испытуемый зажимает нос (лучше это делать на выдохе), а экспериментатор включает секундомер. В протоколе им отмечается время появления потребности испытуемого сделать вдох и время, когда кончится фаза устойчивой оксигенации (стрелка оксигемометра падает на 1%). По показаниям секундомера, который выключается, когда испытуемый сделает первый вдох, определяется величина волевого усилия по следующей формуле:

$$T = \frac{t_j - t_0}{t_j} \times 100,$$

где T — время терпения, %; t_j — общее время задержки дыхания, с; t_0 — время от появления потребности сделать вдох до вдоха, с.

Тест можно проводить и без использования оксигемометра.

Следует подчеркнуть, что в методике определения терпеливости с помощью задержки дыхания, описанной А. И. Высоцким, имеется методический недостаток. Он предлагает определять терпеливость только по фиксации на секундомере времени с начала падения содержания кислорода в крови до вдоха, и таким образом терпеливость выражается в абсолютных величинах (с). Данный вариант не дает возможности узнать относительную долю волевого компонента в общем времени, характеризующем выносливость человека. Невозможно и сравнение терпеливости при разных функциональных пробах на терпеливость, например при физической работе.

Динамометрический метод изучения терпеливости (М. Н. Ильина)

В эксперименте используется универсальный динамометр Абалакова с индикатором часового типа (рис. 4).

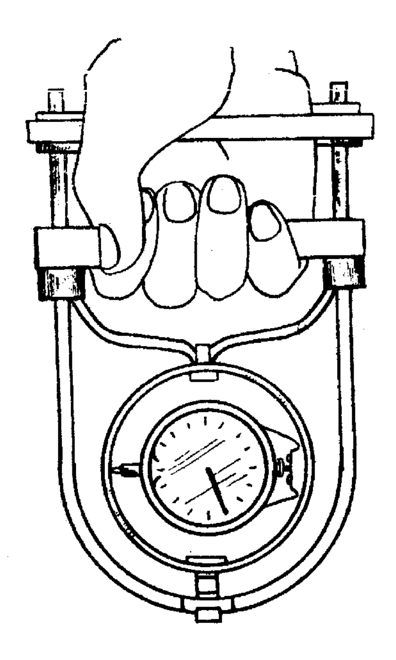


Рис. 4

Динамометр имеет две рукоятки, одна из которых подвижная, другая неподвижная. С помощью специального приспособления расстояние между рукоятками легко изменяется в соответствии с размером кисти испытуемого. Для регистрации времени используется ручной секундомер.

Процедура эксперимента. Испытуемый садится вполоборота к столу, правая рука, согнутая в локте, лежит на столе.

Задание 1. Измерение физической силы испытуемого. Установив оптимальное расстояние между рукоятками динамометра в соответствии с размером кисти испытуемого, определяют среднее значение максимальной силы из трех попыток. Оно принимается за 100%.

Задание 2. Измерение выносливости и волевого усилия. На динамометре устанавливается уровень, равный 50% максимальной силы. Испытуемый, сжимая рукоятки динамометра кистью правой руки, поднимает стрелку динамометра до ограничителя и старается удержать ее в этом положении столько времени, сколько сможет (до отказа). Одновременно включается секундомер. При удержании усилия испытуемый сообщает экспериментатору о моменте появления у него чувства усталости. При устойчивом отклонении стрелки на два-три деления секундомер выключается. Экспериментатор регистрирует время от начала удержания усилия до отказа и момент появления субъективного чувства усталости.

Инструкция испытуемому. «Сядьте к столу так, чтобы вам было удобно, и возьмите в правую руку динамометр. Попробуйте несколько раз сжать рукоятки динамометра и установите для себя наиболее удобное расстояние между рукоятками.

При измерении своей физической силы сожмите рукоятки с максимальной силой. После непродолжительного отдыха проделайте это задание еще раз. Для выполнения задания 2 по сигналу «Начали» сожмите рукоятки и поднимите стрелку на динамометре до ограничителя. Старайтесь удержать стрелку в этом положении как можно дольше (чем больше время удержания стрелки, тем большая у вас выносливость и волевое усилие). При первом ощущении усталости и желании прекратить работу сообщите об этом экспериментатору, однако, несмотря на усталость, продолжайте удерживать волевое усилие».

Обработка и анализ результатов:

1. Рассчитать волевое усилие в секунду: $T_в - T_у$.
2. Рассчитать волевое усилие, %:

$$\text{ВУ} = \frac{T_в - T_у}{T_в} \times 100,$$

где $T_в$ — общее время работы, или выносливость, с; $T_у$ — время появления чувства усталости, с.

В протокол заносятся:

- Среднее значение максимальной силы, кг.
- Сила, равная 50% максимальной, кг.
- Время появления чувства усталости, с.
- Общее время работы (выносливость), с.
- Длительность поддержания волевого усилия, с.
- Длительность поддержания волевого усилия, %.

Выводы. Если длительность поддержания волевого усилия составляет 40% и меньше, то терпеливость выражена слабо, если 60% и больше, то терпеливость высокая.

Оценка мобилизационных волевых усилий

Методика разработана В. К. Калиным. Испытуемому предлагается выполнить на эргографе работу: натянуть кольцо эргографа, к которому прикреплен груз, указательным пальцем с максимальной силой и продолжать удерживать прилагаемое усилие до тех пор, пока палец совсем не разогнется под влиянием утомления.

При снижении эффективности усилия на 50% от максимального дается дополнительная вербальная стимуляция (команда «Добавь!»), по которой испытуемый должен увеличить усилие и натянуть кольцо эргографа еще сильнее. О моменте подачи команды испытуемый заранее не предупреждается. Испытуемый работает в светонепроницаемых очках.

При анализе записанной на лентопротяжном устройстве эргограммы учитываются следующие показатели:

- Объем работы до падения эффективности усилия на 50%. Показателем объема является площадь, ограниченная сверху линией падения эффективности статического усилия до уровня 50% от максимального, снизу — горизонтальной линией на уровне 50% от максимального, а слева — осью ординат. Эта площадь отражает объем работы, выполненной в условиях инициативной волевой регуляции (без внешней вербальной стимуляции). Он обозначается как РП.
- Объем работы, выполненной при дополнительном волевом усилии после команды экспериментатора «Добавь!». Показателем его является площадь между кривой, характеризующей работу испытуемого после команды, и горизонтальной линией, проведенной на уровне 50% от максимального усилия (этот показатель обозначается как Д).

Затем высчитывается процентное соотношение показателя Д к РП (обозначаемый как ДП), являющееся интегративной характеристикой, показывающей величину неиспользованных резервов инициативной волевой регуляции.

Оценка силы и длительности волевого усилия по А. Н. Шадрину

Новизна подхода заключается в отказе от оценки субъективных ощущений испытуемого, обычно выражающихся в словесных формах типа «устал», «очень устал», «скоро не смогу» и т. д. В основу предлагаемой методики положено вычисление ускорения частоты сердечных сокращений в период нарастающего мышечного утомления с момента окончания истинного устойчивого состояния при пульсе 170 уд/мин до момента отказа от продолжения заданной работы. Истинное устойчивое состояние — физиологическое понятие, обозначающее, что между приходом и расходом кислорода в организме во время мышечной работы существует баланс, т. е. сколько требуется, столько и потребляется. Однако это состояние не может продолжаться долго — и организм начинает работать за счет анаэробных биохимических процессов, т. е. таких, которые дают энергию для продолжения работы без использования кислорода. Чем дольше длится работа, тем все больше наступает дисбаланс между необходимым и наличным уровнем кислорода в организме. Этот период анаэробного режима характеризуется высокой степенью напряжения систем жизнеобеспечения организма и связан с возрастанием неприятного переживания, преодоление которого требует от спортсмена значительного волевого усилия.

Испытуемые, входящие в опытную группу, поочередно выполняют заранее определенную равномерную нагрузку, которая может задаваться в степ-тесте, на велоэргометре, в виде бега на тредбане, прыжков из низкого приседа. Величина нагрузки подбирается с таким расчетом, чтобы она вызывала нарастающее утомление и переход работы из аэробной фазы в анаэробную. При этом испытуемый должен выполнять поставленные условия, определяющие темп и качество выполняемых движений. Целью такой нагрузки является постепенное увеличение частоты сердечных сокращений у испытуемого до 170 уд/мин, что характеризует окончание устойчивого состояния. По достижении вышеуказанного пульсового режима пускается секундомер и начинается отсчет времени до момента, когда испытуемый

откажется продолжать работу или не сможет поддерживать заданный темп. В качестве темпо-датчика могут быть использованы свето- и звуколидеры, метроном или любое подобное устройство. Регистрацию пульса удобно осуществлять с помощью пульсо-тахометра. В момент прекращения испытуемым работы исследователь должен зарегистрировать у него частоту сердечных сокращений.

Визуальные наблюдения за вегетативными сдвигами в организме — одышкой, окраской кожного покрова, степенью потоотделения — и последующий опрос с сопоставлением эмоционалъных проявлений у испытуемого в регистрируемый период работы позволяет сделать предварительные выводы о том, насколько было выражено утомление и каково усилие воли для преодоления объективных трудностей.

Данные, отражающие длительность работы, связанной с проявлением волевого усилия, а также зарегистрированная величина пульса в период отказа от работы заносятся в протокол по приведенной форме.

Форма протокола

ФИО	Частота пульса в покое, уд/мин	Длительность анаэробной фазы работы, с	Частота пульса в момент отказа от работы, уд/мин	Расчетная величина силы волевого напряжения

Длительность нарастания неприятного переживания определяется по времени выполнения работы с момента достижения частоты пульса 170 уд/мин до момента прекращения работы и обозначается символом $Т_в$.

Степень нарастания волевого усилия проявляется в увеличении частоты пульса от 170 до конечного результата. Автор методики считает, что величина прироста пульса в решающей степени определяется гормональными факторами стресса, в частности, адреналином. Увеличение скорости пульса в данном случае происходит с ускорением (A), которое может быть вычислено по формуле

$$A = \frac{P_к - 2{,}83}{T_в},$$

где A — ускорение пульса (уд/с); $P_к$ — частота пульса в момент отказа от работы (уд/с); 2,83 — постоянная величина (пульс при устойчивом состоянии в уд/с); $T_в$ — время выполнения работы с проявлением волевого усилия.

Исходя из полученной величины, делается вывод о волевых возможностях человека.

5. Изучение произвольного самоконтроля

Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)

Методика разработана Г. С. Никифоровым, В. К. Васильевым и С. В. Фирсовой.

Инструкция. Прочтите утверждения опросника и выскажите свое отношение к каждому из них, зачеркнув одну из букв.

1. Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:
   а) да (0);
   б) не уверен (1);
   в) нет (2).
2. Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:
   а) в любом случае (2);
   б) иногда (1);
   в) только, если на этом настаивают (0).
3. Я склонен следить за проявлением своих чувств:
   а) всегда (2);
   б) иногда (1);
   в) редко (0).
4. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:
   а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2);
   б) поступаю так иногда (1);
   в) уточняю неясности уже по ходу дела (0).
5. Я проверяю свои действия во время работы:
   а) постоянно (2);
   б) от случая к случаю (1);
   в) редко (0).
6. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:
   а) всегда (2);
   б) обычно (1);
   в) только если целесообразно (0).
7. Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:
   а) согласен (2);
   б) отчасти (1);
   в) не согласен (0).
8. Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:
   а) да (2);
   б) не всегда (1);
   в) нет (0).
9. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков:
   а) да (2);

б) нечто среднее (1);
в) нет (0).

10. Если я краснею, я всегда чувствую это:
а) да (2);
б) иногда (1);
в) нет (0).

11. В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:
а) всегда (2);
б) от случая к случаю (1);
в) только когда уверен, что допустил ошибки (0).

12. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:
а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2);
б) поступаю так иногда (1);
в) не придаю этому значения, перехожу к очередному этапу работы (0).

13. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:
а) обычно (2);
б) иногда (1);
в) редко (0).

14. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось, по возможности, правильно:
а) да (2);
б) нечто среднее (1);
в) нет (0).

15. В своих поступках я всегда стараюсь тщательно придерживаться принятых в обществе правил поведения:
а) да (2);
б) не уверен (1);
в) нет (0).

16. Я не бываю груб даже с теми людьми, которые мне очень неприятны:
а) верно (2);
б) не всегда (1);
в) неверно (0).

17. Если при чтении инструкции я встречаю какие-либо неясности, то я:
а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше (0);
б) поступаю так иногда (1);
в) пытаюсь в них разобраться (2).

18. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:
    а) да (0);
    б) иногда (1);
    в) нет (2).
19. В общественных местах я стараюсь не говорить громко:
    а) всегда следую этому правилу (2);
    б) иногда следую этому правилу (1);
    в) редко следую этому правилу (0).
20. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:
    а) только в тех случаях, если кто-нибудь на них укажет (0);
    б) нечто среднее (1);
    в) не дожидаюсь, пока другие укажут на них (2).
21. Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, то перестаю следить за своими действиями:
    а) почти всегда (0);
    б) иногда (1);
    в) редко (2).
22. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:
    а) всегда (2);
    б) иногда (1);
    в) редко (0).
23. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:
    а) правильно (2);
    б) не уверен (1);
    в) неправильно (0).
24. Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своим голосом и жестами:
    а) всегда (2);
    б) иногда (1);
    в) редко (0).
25. Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на своем месте:
    а) обычно (2);
    б) иногда (1);
    в) редко (0).

26. Уходя из дома, я не имею привычки проверять, выключил ли я свет, газ, утюг, воду:
    а) согласен (0);
    б) не уверен (1);
    в) не согласен (2).
27. В общении я:
    а) свободно проявляю свои чувства (0);
    б) нечто среднее (1);
    в) не выражаю своих чувств (2).
28. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:
    а) да (0);
    б) нечто среднее (1);
    в) нет (2).
29. Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:
    а) да (0);
    б) не уверен (1);
    в) нет (2).
30. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:
    а) да (2);
    б) нечто среднее (1);
    в) нет (0).
31. Я — человек пунктуальный и обычно никуда не опаздываю:
    а) верно (2);
    б) не всегда (1);
    в) неверно (0).
32. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:
    а) правильно (2);
    б) не уверен (1);
    в) неправильно (0).
33. Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:
    а) верно (0);
    б) отчасти (1);
    в) неверно (2).

34. Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен, как другие:
    а) правильно (0);
    б) не уверен (1);
    в) неправильно (2).
35. Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:
    а) правильно (2);
    б) нечто среднее (1);
    в) неправильно (0).
36. При разговоре я предпочитаю:
    а) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову (0);
    б) нечто среднее (1);
    в) сначала сформулировать мысль получше (2).

О выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере свидетельствуют ответы по пунктам 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

О выраженности склонности к самоконтролю в деятельности — ответы по пунктам 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25. При этом вопросы 4, 12, 25 направлены на выявление степени выраженности предварительного (антиципирующего) контроля, а вопросы 5, 11, 23 — текущего, т. е. самоконтроля, включенного уже в процесс выполняемой деятельности.

О выраженности склонности к социальному самоконтролю свидетельствуют ответы по пунктам 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Степень выраженности склонности к самоконтролю (по видам и общей) определяется набранной суммой баллов (в соответствии с набранными по каждому ответу — от 0 до 2).

Изучение помехоустойчивости (самоконтроля деятельности при наличии внешних помех)

Методика разработана А. И. Высоцким. Используется простая умственная деятельность: сложение и вычитание чисел в пределах 5. При выборе такой легкой деятельности автор исходил из того, что она должна быть одинаково доступна школьникам всех возрастов (для выявления не только индивидуальных, но и возрастных особенностей волевой активности).

Чтобы создать трудности, при решении задач вводятся различные помехи.

При изучении помехоустойчивости надо иметь в виду, что не всякая кажущаяся экспериментатору помеха является действительно помехой. Проведенное А. И. Высоцким специальное исследование показало, что, например, при проведении корректурной пробы не всякая музыка является помехой. Оказалось, что разная музыка (лирическая, маршеобразная, со словами и без слов) оказывает на результативность работы испытуемых разное влияние: одни к ней нейтральны, другим она мешает, а третьим помогает.

Эти эксперименты также показали, что испытуемые проявляют разную волевую активность в зависимости от того, на какой анализатор подается информация и на какой помеха. Поэтому автором разработано четыре варианта экспериментов для изучения волевых усилий учащихся, направленных на удержание концентрированного внимания в умственной работе.

Первый вариант. В этом варианте информация воспринимается зрительно, а помехи даются на слуховой анализатор.

Для проведения экспериментов был изготовлен специальный аппарат (рис. 5).

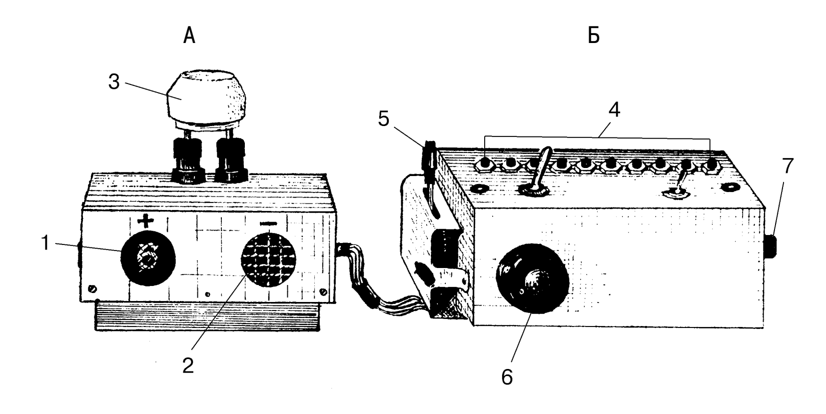


Рис. 5

Он состоит из двух приборов, соединенных полутораметровым многоканальным шлангом. Первый прибор (А) предназначен для испытуемого. В него вмонтирована цифровая лампа (1) и система неоновых лампочек (2), которые при включении показывают «+» или «–». Сверху на приборе имеется лампочка (3) с плафоном (типа ночника). Двукратное включение этой лампочки означает для испытуемого: «приготовиться», а однократное — «отвечай».

Второй аппарат (Б) предназначен для экспериментатора. На нем расположен ряд пронумерованных микровключателей (4). При нажатии кнопки микровключателя на цифровой лампе аппарата для испытуемого высвечивается соответствующая цифра. Кроме того, на аппарате экспериментатора имеется тумблер (5), с помощью которого на аппарате А включается «+» или «–». Две специальные кнопки на аппарате Б имеют следующее назначение. При нажатии одной из них (6) испытуемому подаются команды «приготовиться», «отвечай». Вторая кнопка (7) служит для того, чтобы считать ошибки испытуемого (при ее нажатии срабатывает автоматический счетчик).

До начала эксперимента проводится тренировка, в ходе которой испытуемый знакомится с экспериментом, а экспериментатор подбирает оптимальный для испытуемого темп работы.

Эксперимент состоит из трех серий. Продолжительность каждой серии 5 мин. После каждой серии испытуемый отдыхает. Во всех сериях решаются однотипные примеры на сложение и вычитание в пределах 5. Каждый пример состоит из 10 цифр, которые надо складывать или вычитать (знаки «+» и «–» подаются

в беспорядочной последовательности). Все вычисления делаются в уме, а конечный результат каждого примера испытуемый называет вслух.

Первая и третья серии проводятся без помех, вторая — с помехами. В качестве помех в наушники подаются записанные на магнитную пленку числа.

Результаты работы в каждой серии подсчитываются по формуле:

$$K_a = (N - W)\frac{N}{C}$$

где K_a — коэффициент продуктивности; N — число задач, которые ученик решил; W — число ошибочно решенных задач; C — константа, зависящая от времени, т. е. максимальное число задач, которое можно решить за данное время (подбирается эмпирически).

Для того чтобы выяснить влияние помех на продуктивность работы, результаты второй серии сравниваются с усредненным результатом первой и третьей серий (усредненный результат этих серий берется для того, чтобы по возможности исключить фактор утомления). Продуктивность работы во второй серии вычисляется в % от усредненного результата первой и третьей серий.

Перед каждой серией эксперимента испытуемому дается следующая инструкция:

1. Перед первой серией: «С условиями эксперимента ты хорошо знаком. Постарайся выполнить арифметические действия без ошибок. Работать будем 5 мин в таком же темпе, как тренировались».
2. Перед второй серией: «Сейчас будем решать такие же примеры, как и в первой серии. Но во второй серии у тебя будут помехи: в наушниках будут звучать цифры. Постарайся не обращать на них внимания и решить все примеры без ошибок».
3. Перед третьей серией: «Сейчас еще раз повторим первую серию. Постарайся исправить свои ошибки (если они были у испытуемого), постарайся все примеры решить без ошибок (если испытуемый в первой серии работал без ошибок)». По ходу эксперимента в каждой серии фиксируются двигательные реакции ученика (поза, мимика, пантомимика, движения рук, головы и т. п.); речевые реакции (какие слова, звуки, фразы произносил и в какой момент серии); вегетативные реакции (покраснение, побледнение, пот на лице, облизывание губ, изменение дыхания).

После проведения всех серий в беседе с учащимися экспериментатор выясняет следующие вопросы: отношение ученика к эксперименту (понравился, нет, почему), в какой серии было легче всего работать и в какой испытывал наибольшие затруднения и почему, насколько для учащегося были сильны помехи во второй серии (очень мешали, мешали отчасти, не мешали совсем), как ученик боролся с помехами и т. п.

Помимо вопросов, касающихся непосредственно эксперимента, экспериментатор также выясняет: что больше всего ученику мешает при подготовке уроков (шум, разговоры, музыка и т. п.), что чаще при решении задач, чтении и т. д. ученику мешает сосредоточиться (посторонние мысли, радостное известие, какие-

либо неприятности, обида и т. п.), как ученик реагирует на приятное и неприятное в жизни и т. д.

Все данные эксперимента записываются в протокол.

Второй вариант. При проведении этого варианта информация и помехи даются на зрительный анализатор. Эксперимент состоит также из трех серий. В качестве помех (они даются во второй серии) используется демонстрация мультфильма (при выключенном звуке). Аппарат для испытуемого, описанный в первом варианте, и экран, на который с кинопроектора демонстрируется цветной мультфильм, расположены рядом на уровне глаз на стене. В остальном эксперимент проводится точно так же, как и в первом варианте (изменяется только порядок предъявления чисел, чтобы испытуемый не запомнил ответы).

Третий вариант эксперимента проводится при зрительной информации (ученик также складывает и вычитает предъявляемые на табло цифры), но одновременно при зрительных и звуковых помехах. В качестве помех используется озвученный цветной мультфильм. В остальном условия проведения и обработка результатов эксперимента те же, что в первом и во втором варианте.

Четвертый вариант. В этом варианте информация дается на слуховой анализатор (в наушники). Ученик должен выполнить подобную программу (складывать и вычитать простые числа). Программа состоит также из 10 примеров. В каждом примере надо выполнить сложение или вычитание 10 простых (в пределах 5) чисел. Программа записана на магнитную пленку: числа называются голосом, знак «+» подается в виде высокого звука, а знак «–» — в виде низкого звука.

При проведении этого эксперимента изучается помехоустойчивость школьников при информации, поступающей на слуховой анализатор, и зрительных помехах, а также фиксируется, как сказывается на волевой активности школьников темп предъявляемой информации.

Эксперимент состоит из 5 серий. Во всех сериях дается одна и та же программа (меняются местами только арифметические примеры). Эксперимент проводится после соответствующей тренировки. После каждой серии дается отдых. Все вычисления осуществляются испытуемым в уме, и только конечный результат каждого примера записывается на бумаге.

Первая серия проводится в нормальном, обычном для учащегося темпе (устанавливается эмпирически), без помех. В этой серии, как и в последующих, перед испытуемым ставится задача: решить все примеры без ошибок.

Вторая серия проводится в очень медленном темпе. Каждое следующее число называется через 6 с. Испытуемому приходится прилагать немалые усилия, чтобы удержать в сознании полученный результат и произвести дальнейшее действие.

Третья серия проводится в очень быстром темпе (числа и звуки предъявляются через каждую секунду). Поскольку результаты от сложения и вычитания не превышают 5, испытуемые успевают произвести необходимые действия, но быстрый темп заставляет их постоянно находиться в большом напряжении.

Четвертая серия похожа на первую, но в этой серии даются только зрительные помехи. Учащимся демонстрируется цветной мультфильм (с выключенным звуком).

После четвертой полностью повторяется первая серия. Она включена в эксперимент для того, чтобы при сравнении результатов по возможности исключить фактор утомления. Результаты второй, третьей и четвертой серий сравниваются с усредненными результатами первой и пятой серий.

Продуктивность работы в каждой серии вычисляется по формуле, приведенной в первом варианте. В четвертом варианте эксперимента знаком W обозначается число не только неправильно решенных задач, но и число задач, не решенных совсем (когда испытуемый отказался решать).

6. Экспериментальное изучение выдержки

Методика «Агрессивное поведение»

Методика разработана Е. П. Ильиным и П. А. Ковалевым и направлена на выявление сдержанности-несдержанности и типа агрессивного поведения.

Инструкция: на каждое утверждение в матрице нужно дать ответы «да» (ставится знак «+») или «нет» (ставится знак «–»).

Вопросы теста:

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, чтó мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.

19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Матрица для ответов опрашиваемых выглядит следующим образом:

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1			11			21			31		
2			12			22			32		
3			13			23			33		
4			14			24			34		
5			15			25			35		
6			16			26			36		
7			17			27			37		
8			18			28			38		
9			19			29			39		
10			20			30			40		

Для удобства подсчета набранных баллов целесообразно иметь четыре ключа, которые по размерам и форме точно должны соответствовать опросной матрице, а в месте указанных выше ответов — вырезанные окошечки, в которых может появиться поставленный опрашиваемым знак («+» или «-»). Подсчитываются как плюсы, так и минусы.

Ключ к расшифровке ответов: ответы «да» по позициям 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37 и «нет» по позициям 25, 29, 33 свидетельствуют о склонности опрашиваемого к прямой вербальной агрессии; ответы «да» по позициям 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38 и «нет» по позициям 22, 26 — о склонности к косвенной вербальной агрессии; ответы «да» по позициям 7, 11, 15, 27, 35 и «нет» по позициям 3, 19, 23, 31, 39 — о склонности к косвенной физической агрессии; ответы «да» по позициям 8, 12, 16, 20, 32 и «нет» по позициям 4, 24, 28, 36, 40 — о склонности к прямой физической агрессии.

За каждый из указанных ответов начисляется 1 балл.

Выводы. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше склонность к агрессии данного человека.

Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию и прямую вербальную агрессию дает возможность судить о несдержанности, если сумма 20 баллов и больше, или сдержанности (выдержке) — если сумма 10 баллов и меньше.

Методика «Лабиринт» А. И. Высоцкого

Экспериментальное изучение выдержки связано с большими трудностями. Известно, что выдержка проявляется в сдерживании чувств, речи, движений и т. п., но все это происходит в естественных условиях, смоделировать которые в лаборатории трудно (для этого надо преднамеренно вызывать у испытуемого сильные эмоции, причем негативного характера). Поэтому описываемый ниже способ измерения выдержки, разработанный А. И. Высоцким, лишь в какой-то мере приближает к решению этой задачи. Эксперимент построен на изучении выдержки в движениях. Испытуемый совершает активные действия и в то же время сдерживает себя от действий нежелательных, мешающих выполнить сознательно поставленную задачу. Задание может быть безошибочно выполнено каждым, но для этого необходимо не спешить, сдерживать импульсивность, проявлять выдержку.

Для проведения экспериментов был изготовлен специальный прибор, который условно назван «Лабиринтом» (рис. 6).

Основную часть прибора составляет планшет (1) размером 70 × 50 см. На нем закреплены 25 металлических пластин (2) длиной 50 см, шириной 1,2 см и толщиной 0,8 см. Расстояние между пластинами 4 мм. На планшете имеется тумблер (3), при помощи которого планшет включается в сеть (напряжение 24 В) и лампочка (4), вспыхивающая при касании любой пластины щупом (5) (щуп металлическим шнуром соединен с планшетом).

Планшет соединен также: а) с электросекундомером (6), на котором закреплен счетчик (7); с помощью секундомера определяется длительность каждого касания, счетчик показывает число касаний; б) со звонком (8), который (по желанию экспериментатора) включается при каждом касании; в) со специально изготовленным прибором (9) для удара испытуемого током (ток безопасен, напряжение регулируется от 30 до 400 В, прибор включается экспериментатором только при

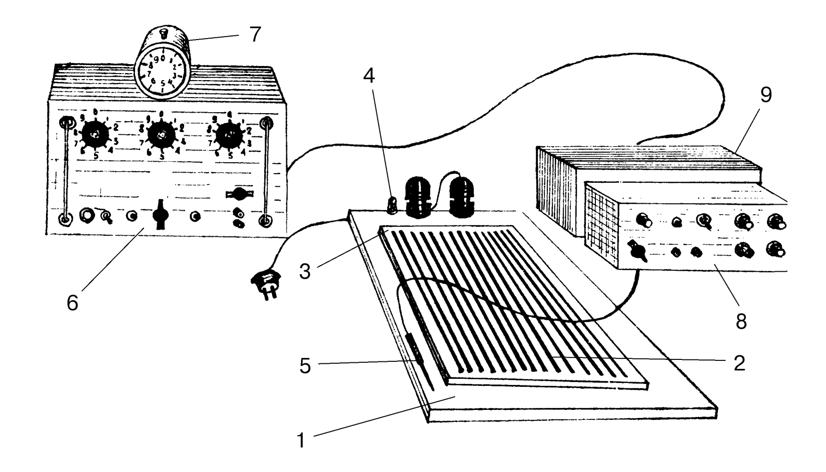


Рис. 6

надобности, ток можно через специальные манжеты подавать не только испытуемому, но и присутствующим). Кроме планшета, все приборы питаются от напряжения 220 В (удар током осуществляется путем разрядки конденсатора).

Перед началом эксперимента у испытуемого измеряется тремор.

Эксперимент состоит из четырех серий.

В каждой серии испытуемый должен провести щуп (толщина щупа 2 мм) между пластинами планшета, не касаясь пластин, т. е. должен пройти «по дорожке», не делая ошибок. Это задание принципиально отличается от измерения тремора. Испытуемый опирается на планшет, располагает его удобно для себя. Лабиринт состоит из прямых дорожек. Каждый испытуемый перед началом эксперимента тренируется столько, сколько он считает необходимым для прохождения дорожек без касаний.

Перед каждой серией у испытуемого выясняется, сколько он намерен пройти дорожек (определяется его уровень притязаний и изучаются намерения учащегося).

В первой серии исследуются особенности выдержки школьника, когда он работает наедине (кроме экспериментаторов, на эксперименте никто не присутствует). Перед этой серией испытуемый получает такую инструкцию: «В этом эксперименте проверяется твое терпение, умение работать без ошибок. Чем больше ты пройдешь дорожек и чем меньше сделаешь ошибок (касаний), тем лучше у тебя развито терпение. Время тебе дается неограниченное и не учитывается».

Во второй серии ставится задача выяснить, как проявляется выдержка испытуемого в коллективе. При проведении этой серии эксперимента присутствуют другие лица в качестве «болельщиков», поэтому инструкция дается в такой форме: «Сейчас твою работу будут оценивать присутствующие. Постарайся доказать, что ты можешь работать без ошибок и что у тебя хорошая выдержка».

Третья серия рассчитана на то, чтобы изучить выдержку школьника в стрессовой ситуации. В этой серии при каждом касании пластин испытуемый получает

удар током. Как мы уже отмечали, ток безопасен, но очень неприятен. Эксперимент проводится наедине. Испытуемый получает такую же инструкцию, как и в первой серии.

На четвертую серию снова приглашаются «болельщики». Испытуемому дается та же инструкция, что и во второй серии. При каждом касании удар током получает не только испытуемый, но и «болельщики». В этой серии ставится задача изучить поведение испытуемого, когда за его ошибки расплачивается не только он сам, но и окружающие.

В каждой серии фиксируется: а) общее время работы испытуемого (секундомер включается незаметно для испытуемого); б) общее число касаний за все время эксперимента; в) число намеченных и пройденных дорожек; г) время прохождения каждой дорожки и число касаний при прохождении каждой дорожки; д) общее время касаний; е) двигательные, речевые и вегетативные реакции испытуемого.

Выдержка испытуемого в каждой серии определяется по формуле

$$K_a = \frac{C}{t - t_j},$$

где K_a — коэффициент выдержки; C — константа (идеальное время, за которое можно пройти лабиринт); t — общее время работы испытуемого, с; t_j — общее время касаний, с.

Эмпирически установлено, что идеальное время для прохождения одной дорожки на этом приборе равно 10 с. При подсчете это время умножается на число пройденных дорожек.

После эксперимента (проведения всех четырех серий) в беседе с испытуемым выясняются следующие вопросы: а) отношение к эксперименту; б) в какой серии волновался больше всего и почему; в) какая серия была самой трудной и почему; г) был ли уверен, что сделает мало касаний; д) переживал ли, когда допускал касания; е) изменилось ли настроение при касаниях; ж) снижалась ли уверенность в успехе после того, как допускал касания; з) как старался побороть волнение, дрожь руки; и) боялся ли удара током и что делал, чтобы побороть страх; к) когда больше переживал: когда получал удар током один или вместе с товарищами; л) когда и в какой форме стимулировал себя.

Данные эксперимента и беседы записываются в протокол.

Методика «Изучение умения дошкольников сдерживать свои непосредственные побуждения под влиянием ограничительных мотивов»

Подготовка исследования. Подобрать яркую шкатулку, положить в нее новые для детей предметы или игрушки.

Проведение исследования. Ребенка (3–7 лет) приглашают в отдельную комнату «посмотреть что-то интересное». Взрослый предлагает ему сесть за стол, на котором стоит шкатулка. Под каким-либо предлогом выходит из комнаты, говоря ребенку: «Подожди меня, пожалуйста, только не смотри, что лежит в шкатулке».

Экспериментатор ограничивает деятельность ребенка разными нарастающими по силе мотивами: в первой серии — запрет взрослого, во второй — получение награды за соблюдение запрета, в третьей — наказание в форме исключения из игры, если запрет будет нарушен, в четвертой — собственное обещание ребенка не смотреть в шкатулку.

Затем взрослый незаметно наблюдает за поведением ребенка.

Обработка данных. Фиксируют детей, справившихся с ограничением собственного желания в первой серии эксперимента в течение 5 мин; в остальных сериях — в течение 10 мин. Сравнивают действие различных ограничительных мотивов на поведение ребенка.

7. Методики изучения решительности

Методика «Шкала: робость, стеснительность»

Инструкция. Прочитайте утверждения вопросника и в случае согласия с ними поставьте рядом знак «+», при несогласии — знак «–».

Текст опросника:

1. Когда я нахожусь в компании, я мучаюсь выбором темы для разговора.
2. В компании я чувствую себя несколько неловко и из-за этого произвожу впечатление хуже, чем мог бы.
3. Я редко заговариваю с людьми первым.
4. Мне бывает трудно изложить свои мысли словами, и поэтому я не включаюсь в беседу с такой готовностью, как другие.
5. Часто я лишь с большим трудом могу скрыть свою застенчивость.
6. Я схожусь с людьми так же легко, как и другие.
7. Мне трудно поддерживать разговор с малознакомыми людьми.
8. Я часто много теряю из-за своей нерешительности.
9. Иногда из-за своей сдержанности мне бывает трудно отстаивать свои права.
10. В школе мне трудно было говорить перед всем классом.
11. Я без страха и смущения вхожу в комнату, где уже собрались и беседуют люди.
12. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
13. Мне бы хотелось быть менее застенчивым.
14. Мне кажется, что, попадая в новый коллектив, я быстро приспосабливаюсь.
15. Если люди наблюдают за мной, мне становится не по себе.

Обработка результатов. Баллы начисляются за ответы «да» по позициям 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и ответы «нет» по позициям 6, 11, 12, 14. Подсчитывается сумма баллов.

Выводы. Высокие оценки по фактору «робость, стеснительность» свидетельствуют о застенчивости, нерешительности, неуверенности. Такие лица избегают рискованных ситуаций, при необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают его выполнение.

Экспериментальные методики изучения решительности

Методики разработаны и апробированы И. П. Петяйкиным. Их смысл состоит в определении времени между сигналом экспериментатора к началу выполнения пробы и началом выполнения пробы. Чем меньше это время, тем выше у испытуемого решительность.

Проба 1: прохождение «лабиринта».

Испытуемому предлагалось, используя карандаш, найти выход из лабиринта. Фиксировалось с помощью секундомера время прохождения лабиринта, которое зависело от того, как долго испытуемый раздумывал перед каждым новым ходом (их было 5), по какому пути ему следует идти. В каждый момент времени ему показывался только один перекресток и, таким образом, каждый раз, принимая решение, он работал, по существу, вслепую.

Проба 2: прыжок «через пропасть».

Оборудование: два гимнастических «козла» (или «коня»), высотой 125 см от пола.

Задание: испытуемый, стоя на одном «козле», должен, оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть на другой «козел», приземлившись на две ноги. Расстояние между «козлами» устанавливается с учетом возможностей каждого испытуемого. Для этого сначала они выполняют на полу прыжок в длину толчком двух ног. Это расстояние, с вычетом 40 см, и определяет удаленность одного «козла» от другого.

8. Нейродинамическая диагностика волевых качеств

В параграфе 5.6 было показано, что такие волевые качества, как терпеливость, смелость, решительность, тесно связаны с типологическими особенностями свойств нервной системы — силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов. Поэтому появляется возможность на основании изучения этих типологических особенностей делать прогноз о выраженности у человека названных волевых качеств.

Для лиц *с низким уровнем развития смелости* характерны следующие типологические особенности: слабая нервная система, подвижность торможения и преобладание торможения по «внешнему» балансу.

Для лиц *с большой решительностью* характерны подвижность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу, а в опасной ситуации — и сильная нервная система.

Для лиц с большой терпеливостью характерны сильная нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу.

С определенной долей вероятности эти же типологические особенности могут быть характерными для лиц упорных и настойчивых.

Указанные типологические особенности свойств нервной системы определяются с помощью двигательных экспресс-методик, разработанных мною: теппинг-тест и кинематометрические методики [Ильин, 1981; 1987].

9. Методики выявления лености

Методика самооценки лени

Авторы — Д. А. Богданова и С. Т. Посохова [2005, с. 602].

Назначение. Выявление самооценки уровня лености.

Стимульный материал. Для однократного обследования одного человека необходим бланк с 7-балльной шкалой:

Трудолюбивый 1 2 3 4 5 6 7 Ленивый

Инструкция: «Вы видите перед собой шкалу измерения лени. Цифра 1 означает самого трудолюбивого человека, цифра 7 — самого ленивого. Определите, пожалуйста, к какой категории людей принадлежите вы. Отметьте кружком или крестиком ту цифру, которая соответствует вашим представлениям о себе».

Процедура обследования. После того, как психолог убедится, что инструкция понятна обследуемому, предлагается бланк с изображением шкалы. Возможно индивидуальное и групповое обследование. Время выполнения задания — 3–5 мин.

Обработка полученных данных. Уровень лени определяется простым считыванием данных на шкале.

Методика экспертной оценки лености

Эта методика является вариантом методики самооценки лени. Ее авторы — Д. А. Богданова и С. Т. Посохова [2005, с. 604]

Назначение. Методика предназначена для определения уровня лености людей путем опроса нескольких экспертов, хорошо знающих этих людей.

Используется 7-балльная шкала, в которой цифра 1 означает очень высокое трудолюбие, а цифра 7 — очень высокую леность. В отношении каждого оцениваемого высчитывается средний балл из оценок всех экспертов.

Методика «Незаконченные предложения» в модификации Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой [2005, с. 608]

Назначение. Методика, основанная на принципе вербального завершения, предназначена для выявления индивидуального отношения к лени, причин ее появления.

Стимульный материал. При однократном обследовании испытуемому предлагается бланк, на котором приведен перечень 12 незаконченных предложений.

Инструкция: «Вам предлагается ряд незавершенных предложений. Ваша задача — дополнить каждое из них одним или несколькими словами так, чтобы получилась осмысленная фраза. Пишите первое пришедшее в голову окончание».

Процедура опроса. После того как экспериментатор убеждается, что испытуемому понятна инструкция, он предлагает ему бланк с незаконченными предложениями, чтобы он завершил их по своему усмотрению. Предпочтителен индивидуальный опрос. На возникающие у испытуемого вопросы психолог отвечает повторением инструкции, без каких бы то ни было уточнений и пояснений. Время выполнения задания — 20–25 мин.

Регистрируемые показатели. Категориальные единицы качественного анализа отражают содержание представлений о лени и причинах ее возникновения. Причины лени:

- особенности состояния (усталость, желание отдохнуть, сонливость, нет настроения, плохое самочувствие, скука и т. п.);
- дефицит возможностей (нет усидчивости, не умею, нет времени, сложное задание, другие проблемы, которые отвлекают);
- отсутствие интереса.

Бланк для опроса:

- Иногда мне лень что-то делать, потому что...
- Если мне лень что-то делать, то я...
- Мне тяжело что-то делать, если...
- Я не люблю делать некоторые дела, так как они...
- Мне легко даются дела, которые...
- Мне хочется лениться, потому что...
- Люди говорят, что лень — это...
- Для меня лень — это...
- Когда я ленюсь, то чувствую себя...
- Я люблю...
- Я не хочу что-то делать, когда...
- Лень нужно...

Проверьте, все ли предложения вы завершили.
Спасибо!

Анкета «Саморегуляция проявления лени» Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой

Назначение. Анкета предназначена для выявления уровня саморегуляции подростков в наиболее распространенных ситуациях проявления лени.

Стимульный материал. Для однократного обследования одного человека необходимо иметь бланк с указанием 13 наиболее характерных для подростков ситуаций проявления лени с вариантами выбора ответа для каждой из них: «надо», «не надо», «буду», «не буду».

Инструкция: «Представьте себе, что закончился школьный день и вы получили домашнее задание по предмету, к которому относитесь нейтрально. Теперь посмотрите на бланк анкеты. Вы видите 13 ситуаций, в которых вы можете оказаться. Усталость значит, что вы устали. Неинтересное дело означает, что домашнее задание вам не интересно и т. д. Ваша задача — определить, нужно ли в каждой из этих ситуаций делать домашнее задание».

Процедура обследования. Обследуемым предлагается бланк для ответов с 13 наиболее типичными ситуациями проявления лени: а) при выполнении учебной задачи и б) в развлекательной деятельности. Задача каждого обследуемого заключает-

ся в том, чтобы определить, необходимо ли выполнять это учебное задание, с одной стороны, и развлекательную деятельность, с другой стороны, в данной ситуации и будет ли конкретно он (а) выполнять их.

Методика допускает индивидуальное и групповое обследование. Время выполнения задания — 15–20 мин.

Бланк для ответов

Ситуация	Надо делать		Не надо делать		Буду делать		Не буду делать	
Усталость								
Болезнь								
Нет настроения								
Скука								
Сонливость								
Голод								
Неинтересное дело								
Бессмысленное дело								
Неопределенное дело								
Трудное дело								
Перегрузки								
Внешнее давление								
Дефицит возможностей								

Регистрируемые показатели:

- общая способность к саморегуляции;
- способность к саморегуляции в учебной ситуации;
- способность к саморегуляции в развлекательной ситуации.

Обработка результатов. Обработка ответов осуществляется при помощи подсчета коэффициента саморегуляции. Каждому варианту выбора присваивается числовое значение: долженствование («надо» — 8 баллов, «буду» — 4 балла), выполнение («не надо» — 6 баллов, «не буду» — 2 балла). Расчет коэффициента производится по формуле: показатель долженствования / показатель выполнения.

Например, если выбор представляет «надо» и «не буду», то коэффициент саморегуляции составит 8 : 2 = 4 балла.

В результате обработки возможно получение четырех значений коэффициента:

- 4 балла — неспособность к преодолению лени за счет саморегуляции;
- 3 балла — низкая способность к преодолению лени, недостаточная саморегуляция;
- 2 балла — достаточно выраженная способность в преодолении лени, достаточно высокий уровень саморегуляции;
- 1 балл — ярко выраженная способность к преодолению лени, высокий уровень саморегуляции.

Интерпретация результатов. При интерпретации результатов следует иметь в виду, что в методике изначально заданы ситуации, провоцирующие возникновение лени. Дальнейший анализ предусматривает возможность определения уровня произвольной саморегуляции в каждой из представленных ситуаций с учетом специфики деятельности — учебной или развлекательной. Полученные показатели могут говорить о четырех уровнях проявления саморегуляции:

- так называемая сверхрегуляция, которая отражает неспособность отказаться от исполнения деятельности при внутреннем осознании отсутствия необходимости в его выполнении;
- высокая способность к саморегуляции, а именно осознание необходимости выполнения деятельности и непосредственное ее выполнение;
- низкая степень саморегуляции при отсутствии внутренней конфликтности, т. е. внутреннее представление об отсутствии необходимости выполнения большинства имеющихся дел и, соответственно, отказ от их выполнения;
- очень низкий уровень саморегуляции, отражающий невозможность и нежелание выполнять дело даже при осознании его необходимости.

10. Самооценка организованности

Инструкция. Прочитайте утверждения, перечисленные в опроснике, и в случае согласия с ними поставьте знак «+», а в случае несогласия — знак «–».

Текст опросника:

1. С вечера я планирую свои дела на будущий день.
2. Я всегда радуюсь успехам других людей.
3. Часто мне не удается сделать то, что я наметил.
4. Считаю, что готовиться сразу к нескольким делам невозможно.
5. На моем рабочем столе обычно порядок.
6. Свои обещания я всегда выполняю.
7. Я, как правило, затягиваю ответ на полученное письмо.
8. Вернувшись домой в грязной обуви, я сразу же привожу ее в порядок.
9. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
10. Не откладываю на завтра то, что могу сделать сегодня.
11. Занятость общественной, домашней работой, занятия спортом и т. п. неблагоприятно сказываются на моей работе.
12. Меня не тревожит, когда на следующий день выпадает много всяких дел, так как подготовку к ним я планирую заранее.
13. При любых обстоятельствах предпочитаю работу развлечениям.
14. Часто я убегаю на работу, не успев позавтракать.
15. Я могу опоздать на работу без всяких серьезных причин.
16. Могу поддержать разговор на любую тему.

17. Если наступает полоса невезения на работе, у меня пропадает охота ходить туда.
18. Каждую вещь сразу кладу на место.
19. Иногда я говорю вслух не то, что думаю.
20. Когда приходится опаздывать даже на пустяковое мероприятие, мне становится как-то не по себе.
21. Мой стиль — тщательно выполнять задания, только когда о них может спросить начальник.
22. На работу я прихожу минимум минут за 10 до начала работы.
23. Я всегда выполняю все правила поведения в общественных местах.
24. Я делаю утреннюю зарядку.
25. Если я основательно готовлюсь к одному делу, то остальные остаются неподготовленными.
26. Я всегда перехожу улицу в положенном месте.
27. Порой я убегаю на работу, не застелив постель.
28. Общественные поручения я выполняю без напоминаний.

Обработка результатов. Организованность высчитывается путем суммирования баллов за ответы «да» по вопросам 1, 5, 8, 10, 12, 18, 20, 22, 24 и 28 и за ответы «нет» по вопросам 3, 4, 7, 11, 14, 15, 17, 21, 25 и 27.

Вопросы 2, 6, 9, 13, 16, 19, 23 и 26 служат для проверки искренности ответов. Если опрашиваемый отвечает «да» на все эти вопросы (кроме 19, где учитывается ответ «нет») и набирает 4 балла и более, то анкета обработке не подлежит.

Вывод. Чем больше сумма баллов, тем выше организованность отвечавшего.

Ильин Евгений Павлович

Психология воли

2-е издание

Серия «Мастера психологии»

Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Ведущий редактор	*О. Кувакина*
Выпускающий редактор	*Е. Егерева*
Литературный редактор	*М. Медведев*
Художественный редактор	*К. Радзевич*
Корректоры	*Л. Ванькаева, Н. Виноградова*
Верстка	*С. Сенива*

Подписано в печать 24.07.08. Формат 70 × 100/16. Усл. п. л. 29,67. Тираж 3000. Заказ 0000.

ООО «Питер Пресс», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии CtP в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., д. 15.



УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»
ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ
У НАШИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

Дальний Восток

Владивосток, «Приморский торговый дом книги»,
тел./факс (4232) 23-82-12.
E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Деловая книга»,
ул. Путевая, д. 1а,
тел. (4212) 36-06-65, 33-95-31
E-mail: dkniga@mail.kht.ru

Хабаровск, «Книжный мир»,
тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50.
E-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

Хабаровск, «Мирс»,
тел. (4212) 39-49-60.
E-mail: zakaz@booksmirs.ru

Европейские регионы России

Архангельск, «Дом книги»,
пл. Ленина, д. 3
тел. (8182) 65-41-34, 65-38-79.
E-mail: marketing@avfkniga.ru

Воронеж, «Амиталь»,
пл. Ленина, д. 4,
тел. (4732) 26-77-77.
http://www.amital.ru

Калининград, «Вестер»,
сеть магазинов «Книги и книжечки»,
тел./факс (4012) 21-56-28, 65-65-68.
E-mail: nshibkova@vester.ru
http://www.vester.ru

Самара, «Чакона», ТЦ «Фрегат»,
Московское шоссе, д.15,
тел. (846) 331-22-33.
E-mail: chaconne@chaccone.ru

Саратов, «Читающий Саратов»,
пр. Революции, д. 58,
тел. (4732) 51-28-93, 47-00-81.
E-mail: manager@kmsvrn.ru

Северный Кавказ

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424,
тел./факс (87934) 6-93-09.
E-mail: rossy@kmw.ru

Сибирь

Иркутск, «ПродаЛитЪ»,
тел. (3952) 20-09-17, 24-17-77.
E-mail: prodalit@irk.ru
http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Светлана»,
тел./факс (3952) 25-25-90.
E-mail: kkcbooks@bk.ru
http://www.kkcbooks.ru

Красноярск, «Книжный мир», пр. Мира, д. 86,
тел./факс (3912) 27-39-71.
E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»,
тел. (383) 336-10-26, факс 336-10-27.
E-mail: office@top-kniga.ru
http://www.top-kniga.ru

Татарстан

Казань, «Таис»,
сеть магазинов «Дом книги»,
тел. (843) 272-34-55.
E-mail: tais@bancorp.ru

Урал

Екатеринбург, ООО «Дом книги»,
ул. Антона Валека, д. 12,
тел./факс (343) 358-18-98, 358-14-84.
E-mail: domknigi@k66.ru

Челябинск, ТД «Эврика», ул.Барбюса, д. 61,
тел./факс (351) 256-93-60.
E-mail: evrika@bookmagazin.ru
http://www.bookmagazin.ru

Челябинск, ООО «ИнтерСервис ЛТД»,
ул. Артиллерийская, д. 124
тел. (351)247-74-03, 247-74-09, 247-74-16.
E-mail: zakup@intser.ru
http://www.fkniga.ru ,www.intser.ru